

100 мца

№ 1(94) февраль 2020

**НАТАЛЬЯ
РОМАНОВА**

**КРАСОТА
ПОД ЗНАКОМ
РОЗЫ**

БУДЬ ПЕР. ВЫМ

www.mact.com

ЖК «ЗАГОРОДНЫЙ ПАРК»

Открыто предварительное бронирование

- В пяти минутах от центра города
- Виды на исторический центр
- Экологически чистый район с парковой зоной
- Продуманные планировки с просторными кухнями
- Застекленные панорамные балконы и лоджии
- Индивидуальное отопление
- Высокие потолки

Застройщик ООО «МаСт». Проектная декларация №33-000315 от 29.05.2019 г. опубликована на сайте наш.дом.рф и сайте www.mast.com.

Разрешение на строительство №33-000-63-2018, выданное Департаментом строительства и архитектуры администрации Владимирской области 21.06.2018 г. Предоставленная информация носит ознакомительный характер и не является публичной офертой. Подробности уточняйте в отделе продаж.

**Отдел продаж
тел. 46-65-62**





СКИДКА
20%

НА ЛАЗЕРНОЕ
ОМОЛОЖЕНИЕ

СКИДКА
20%

НА ФОТООМОЛОЖЕНИЕ

 наш адрес:
Октябрьский проспект 7

 телефон:
+7 902 883 6830

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

БИОРЕВИТАЛИЗАЦИЯ

МЕЗОВАРТОН P199 1.5 МЛ.

9500₽

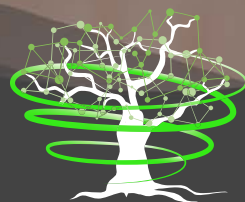
~~11000₽~~



vkontakte:
vk.com/a.molodost33

сайт:
molodost33.ru

instagram:
@molodost33



АНАТОМИЯ
МОЛОДОСТИ

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



Росдент

сеть стоматологических клиник

**официальный партнер
производителей имплантов
Osstem, NobelBiocare
и AlphaBio**



ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



OSSTEM[®] IMPLANT

**Имплантация Osstem
со скидкой 20%**

- операция имплантации **от 20000₽**
- высокая первичная стабильность
- профилактика рецессии костной ткани
- отличная «приживаемость» импланта и пожизненная гарантия

Сеть стоматологических клиник **РОСДЕНТ** - официальный партнер AlphaBio, OSSTEM и NobelBiocare



«Стоматология на Кирова»
г. Владимир, ул. Кирова 6;
тел.: (4922) 53-13-43.

«Стоматология на Дуброве»
г. Владимир, ул. Пугачева 62;
тел.: (4922) 77-87-57.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

МОДЕРН

ПРИШЁЛ НА СМЕНУ ЛОФТА



СОЗДАТЬ НЕПОВТОРИМУЮ АТМОСФЕРУ В ВАШЕМ ДОМЕ ПОМОЖЕТ СЕТЬ МАГАЗИНОВ СВЕТА И ДЕКОРА «ИНЛАЙТ». ЭТО НЕ ТОЛЬКО БОГАТЫЙ АССОРТИМЕНТ НОВЕЙШИХ КОЛЛЕКЦИЙ СВЕТА И ДЕКОРА, НО И КОМПЕТЕНТНАЯ ПОМОЩЬ В ПОДБОРЕ НЕОБХОДИМЫХ ЭЛЕМЕНТОВ ИНТЕРЬЕРА. НА ТЕМЕ КОМПЕТЕНТНОСТИ, НАХОЖДЕНИЯ В ТЕМЕ И В ТРЕНДЕ ХОЧЕТСЯ ОСТАНОВИТЬСЯ ПОДРОБНЕЕ. ЭКСПЕРТЫ СЕТИ МАГАЗИНОВ СВЕТА И ДЕКОРА «ИНЛАЙТ» ПОСТОЯННО ОТСЛЕЖИВАЮТ ТЕНДЕНЦИИ И ВЕДУТ РАБОТУ С НОВЫМИ ПОСТАВЩИКАМИ.

Лофт уходит

Тенденции в мире света и декора меняются, и уже приевшийся небрежный лофт уходит с лидирующих позиций. В интерьерах начинает доминировать модерн и американский стиль. Заказчики хотят больше изыска, в моде люстры с дутыми шарами. И вообще стекло сейчас становится больше в тренде. Производители мгновенно реагируют на изменения и предлагают новинки.



Уже сейчас в сети магазинов света и декора «Инлайт» доступны новые коллекции. Кстати, есть положительные отзывы о новых коллекциях, некоторые расходятся на ура, и люди даже встают в очередь, чтобы получить аналогичные позиции в новом заводе.

Технический свет, присмотритесь внимательнее!

Еще одна тенденция, которую отмечают эксперты сети



магазинов света и декора «Инлайт», – технический свет. Это трековые и точечные системы освещения, которые активно применяются в световом оформлении коммерческих объектов. Эти системы позволяют удачно подсветить любой интерьер. Светильники способны пол-

ностью преобразить не только пространство комнаты, но и создать особую атмосферу и настроение.

Кстати, «Инлайт» занимается в том числе световым оформлением объектов любого типа и сложности. Так за начало 2020 года уже выполнено несколько крупных проектов в шоу-румах.

Садово-парковое освещение уже сейчас!

В сети магазинов света и декора «Инлайт» уже начали работу с садово-парковым освещением. Казалось бы, до сезона ещё несколько месяцев, но задуматься над уличным освещением нужно уже сейчас! Пока все коллекции в наличии, и сейчас можно без проблем подобрать необходимое освещение. Когда начнётся большой сезон, будут проблемы с наличием коллекций. Также сроки увеличиваются чисто технически, так как нужно выполнить проект, согласовать его, заказать элементы освещения, а часто всё под заказ изготавливают. В большой сезон заводы будут загружены, поэтому спешите сейчас... Опытные заказчики за год продумывают свои проекты.

«МИСС-ИНЛАЙТ»!

Больше всего в сети магазинов света и декора «Инлайт» ценят красоту в любом ее проявлении, именно поэтому в этом году @vladimir_inlight стал официальным партнёром конкурса красоты «Владимирская красавица». И В

рамках грядущего конкурса красоты учредили номинацию «МИСС-ИНЛАЙТ». Красавицу выбирали путем голосования в профиле инстаграм @vladimir_inlight. Сертификат на 10 000 рублей победительнице в номинации «МИСС-ИНЛАЙТ» вручила учредитель сети и успешная бизнес-вумен Александра Гурьянова.



ХОТИТЕ ВЫВЕСТИ ОСВЕЩЕНИЕ В СВОЕМ ИНТЕРЬЕРЕ НА НОВЫЙ УРОВЕНЬ, ПРИХОДИТЕ ЗА ВДОХНОВЕНИЕМ В СЕТЬ МАГАЗИНОВ СВЕТА И ДЕКОРА «ИНЛАЙТ».



ХОТИТЕ ПРЯМО СЕЙЧАС ПОЗНАКОМИТЬСЯ С НАМИ?

адрес: **ОТК «Тандем»,
центральный корпус,
1 этаж: СЕ-1, СЕ-4. 2 этаж: Б-5.**

телефон: **+7 4922 28-00-88**

instagram: **@Vladimir_inlight**

сайт: **vladimir-svet.ru**



ПИСЬМО РЕДАКЦИИ

Стр. 10

СОБЫТИЕ

Стр. 12-13

Wedmate Awards 2019.

ПОРТРЕТ

Стр. 14-19

Наталья Романова
«Красота под знаком розь»

Travel

Стр. 20-25

Путешествие в автомобиле на
колёсах по Америке

Стр. 26-29

БАЛИ

ЛИЦО

Стр. 30-33

Никас Сафронов.

Health & beauty

Стр. 36-37

Belka Studio&School.

Стр. 38

Spa Leto.

Стр. 40-41

Что делать, чтобы сохранить овал
лица чётким?

Стр. 42

Умные мезогели

Стр. 44

Специалисты Spa Boston
рекомендуют.

Стр. 46

Салон красоты «Багира»
приветствует вас.

ПРЕОБРАЖЕНИЕ

Стр. 48-49

КРАСОТКА

Стр. 52-54

Лучшие фотографии и образы с
командой People.

СТИЛЬ ГОРОДА

Стр. 56-58

8 трендовых вещей

ЭКСКЛЮЗИВ

Стр. 60-63

Ирина Сергеева.

АВТОРСКИЙ БЛОГ ТАТЬЯНЫ КАБИНОЙ

Стр. 64-67

Дружба - женский род,
единственное число.

ШЕФСКАЯ РУБРИКА

Стр. 68-69

шеф-повар Максим Рыбаков

ДИЗАЙН И ИНТЕРЬЕР

Стр. 70-71

Милан - главная мировая столица
моды.

АФИША

Стр. 72

Рекламное издание Журнал «100ЛИЦА Владимир» ©.
Все права защищены.
Категория информационной продукции 16+
№ 1 (94) за февраль 2020 г. от 17.02.20 г.
Тираж: 3000 экземпляров. Цена свободная.

Учредитель и издатель: Ерофеев Е.Н. Свидетельство о
регистрации ПИ № ТУ33-00328 от 04.10.2013 г. выдано
Управлением Федеральной службы по надзору в сфере связи,
информационных технологий и массовых коммуникаций
во Владимирской области.

Главный редактор: Ерофеев Е.Н.
Главный редактор выпуска: Кабина Т.С.

Адрес редакции: г. Владимир, Октябрьский проспект, 36-НП,
оф. 12. Юридический адрес редакции (адрес издателя):
Владимирская область, Суздальский район, с. Борисовское, ул.
Б. Филиппа, 6, 1

Телефон: 8 (4922) 42-30-19, 8 (906) 564-000-1
E-mail: glance@inbox.ru

Отпечатано в типографии ООО «ЮНИОН ПРИНТ»
г. Нижний Новгород, ул. Баррикад, д. 1/5.
Дата подписи в печать: 11.02.20; Выход в свет: 17.02.20.

Рекламуемые в журнале товары подлежат обязательной
сертификации, услуги - лицензированию. Ответственность
за содержание рекламы несёт компания - рекламодатель. Срок
действия рекламных предложений - 1 месяц с даты выхода
журнала в свет если в макете не указано иное.

Мнение авторов публикаций может не совпадать
с мнением редакции.

Фото на обложке - фотограф Сергей Наставник.

СТОЛИЦА

издательский центр

Черемушки

ТОРГОВО
РАЗВЛЕКАТЕЛЬНЫЙ
ЦЕНТР

ТОРГОВЫЙ КОМПЛЕКС
Черемушки

СТАРТ ПРОДАЖ КОММЕРЧЕСКИХ ПЛОЩАДЕЙ В НОВОМ ТОРГОВО-РАЗВЛЕКАТЕЛЬНОМ КОМПЛЕКСЕ



На площади более 10 300 кв.м., из которых 8 300 кв.м. предлагаются в аренду будут расположены магазины и супермаркеты. Центры бытовых и развлекательных услуг



Прогнозируемая посещаемость ТРЦ более 200 000 чел.! Регулярный клиентопоток обеспечивает известная локация, а так же близость к объектам массового отдыха



Проект ориентирован в основном на предложение fashion ритейл-операторов, а также включает в себя развлекательную и сервисную функцию и парковку.



Удобный подъезд как для автомобилистов, так и для общественного транспорта. Сразу несколько остановок общественного транспорта обеспечивают доступность ТРЦ из любой точки города

О ТОРГОВОМ КОМПЛЕКСЕ

Строительная компания предлагает арендовать помещения в строящемся ТЦ «Черемушки», расположенного на перекрестке проспекта Строителей и ул. Университетская (Октябрьский район). Строительство ведется на территории бывшего городского вещевого рынка с одноименным названием, который пользовался большой популярностью у жителей Владимира и области.

ПРЕИМУЩЕСТВА ЛОКАЦИИ

В районе сразу несколько недавно заселенных жилых комплексов. На месте нового ТРЦ был расположен рынок, пользовавшийся популярностью у местных жителей. Открытие ТРЦ долгожданное событие для жителей октябрьского района

**ОТДЕЛ
ПРОДАЖ**

(4922) **222-166**
ЧЕРЕМУШКИ33.РФ

Б-ц «Буревестник» Пр-т Ленина, д. 29Б, оф. 23

СЛОВО РЕДАКТОРА



Есть далекие люди, с загадкой.
Есть глубокие люди, со смыслом.
На одних взгляд бросаешь украдкой,
А другим отдаёшь свои мысли.

Есть тяжёлые люди, с обузой.
Есть легчайшие, так невесомы...
Первые – чуть живые под грузом,
А вторых не найдёшь среди знакомых.

Есть и те, что воруют ночами,
А иные живут отдавая.
Те и те прогорают свечами:
Кто-то тушит, а кто зажигает.

Есть рискованные люди, с азартом.
Есть и те, кто живет опасаясь.
Положить бы все сразу на карту!
Только как бы прожить не покаясь?

Есть, конечно, и те, что блистают.
Есть и люди таинственной тени.
Первых часто успех обожает,
А вторых я сравню с привидением.

Есть у каждого что-то от Бога.
И у всех что-то скрыто от чьёго.
Никого не судите вы строго -
Каждый может быть в миг перевернут.

A stylized, handwritten signature in black ink, consisting of fluid, connected loops and strokes.



SPA

Wellness&Thermal

Русская парная с камином

Финская сауна

Хаммам

Каменная баня

Соляная комната

Душ впечатлений

Дорожка Кнейпа

весь день
1500 руб.*

*в выходные

dobrograd.ru
8 800 600 80 50

При проживании
в парк-отеле «Доброград»,
посещение SPA
входит в стоимость

Wedmate Awards-2019

ПОЛУЧИТЬ ПРИЗ ЗА СОБСТВЕННУЮ СВАДЬБУ ВОЗМОЖНО! 26 ЯНВАРЯ ВЛАДИМИРСКИЙ ПОРТАЛ WEDMATE.RU ПРОВЕЛ ПЕРВУЮ В НАШЕМ РЕГИОНЕ ПРЕМИЮ ЗА ЛУЧШУЮ СВАДЬБУ ГОДА – WEDMATE AWARDS-2019.

Пары, чья свадьба прошла в 2019 году, присылали свои истории с фото и видеотчетом. Самые интересные и красивые свадьбы были опубликованы на сайте wedmate.ru. Из них редакцией портала было отобрано 11 финалистов, чью судьбу решало беспристрастное жюри – одних из лучших специалистов Москвы: фотограф, видеограф, стилист, декоратор, организатор и ведущий.

Все свадьбы оказались стильными и продуманными. Участники были очень разные, каждая пара – со своей изюминкой. Были и роскошные,



изысканные классические свадьбы, и уютные камерные торжества для самых близких, и свадьбы-вечеринки для друзей, и даже тематическая свадьба в стиле викингов.

Победителями стали ребята из города Вязники – Дарья и Максим. Они доверились профессионалам и воспользовались услугами организатора на свадьбу.

Дарья и Максим провели уютное, камерное торжество для самых близких.

Их рассказ назывался «История одной не пластиковой свадьбы». Дело в том, что Дарья и Максим очень ответственно подходят к вопросу проблемы экологии в мире. Поэтому на их свадьбе все было экологично и минималистично. Ребята даже поставили в доме станцию по

сортировке мусора, а гостям подарили многоразовые батарейки как символ осознанного потребления.

Их свадьба была в красивой, осенней стилистике, с необычайной, но очень органичной, флористикой.

Даша и Максим получили главный приз от портала wedmate.ru – 50 000 рублей. К сожалению, ребята не смогли приехать на финал премии, поэтому все поздравления за них принимали их свадебные специалисты.

Второе место получила пара из Владимира – Екатерина и Евгений – с их свадьбой в загородном шале в нежном эко-стиле.

А приз за третье место достался Анне и Александру за их свадьбу с атмосферой мрачно-очаровательных фильмов Тима Бёртона.

В финале премии пары смогли вновь встретиться со своими свадебными специалистами, пообщаться и хорошо провести время.

В следующем году портал обещает ввести награды не только за призовые места, но и за отдельные номинации. Ведь каждая пара была в чем-то лучшей.

Так что молодожены 2020 года уже могут начинать вдохновляться историями на сайте и готовить свою, удивительную и интересную свадьбу.

Фото с премии –
АЛЁНА СМОЛЯК



победители
«ДАРЬЯ И МАКСИМ»
фотограф:
СЕРГЕЙ СОКОЛОВ



второе место
«ЕКАТЕРИНА И ЕВГЕНИЙ»
фотограф:
ЯРОСЛАВА ПРИГАЛИНСКАЯ



третье место
«АННА И АЛЕКСАНДР»
фотограф:
ЯНА МЕФЕДОВА

КРАСОТА ПОД ЗНАКОМ РОЗЫ

РАСКРЫТИЕ НАШЕЙ ПРИВЛЕКАТЕЛЬНОСТИ ПОДОБНО РОЗЕ НА ЛОГОТИПЕ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ BAVOR. КАЖДЫЙ ЦВЕТОК ИНДИВИДУАЛЕН, ИМЕЕТ СВОИ ХАРАКТЕРНЫЕ ЧЕРТЫ И ОСОБЕННОСТИ: ЛЕГКИЙ ИЛИ НАСЫЩЕННЫЙ ОТТЕНОК, ВЕЛИЧИНА И ФОРМА БУТОНА, БАРХАТ ИЛИ ШЁЛК ЛЕПЕСТКОВ, ВРЕМЯ ЦВЕТЕНИЯ И УНИКАЛЬНОСТЬ АРОМАТА. ОСНОВНЫЕ ХАРАКТЕРИСТИКИ КАЖДОГО ВИДА ЗАЛОЖЕНЫ САМОЙ ПРИРОДОЙ, НО ВЛИЯЮТ НА ПРОДОЛЖИТЕЛЬНОСТЬ ЦВЕТЕНИЯ И ВНЕШНИЕ

ФАКТОРЫ. КАК УХАЖИВАТЬ ЗА РОЗОЙ, РАСТУЩЕЙ В НАС САМИХ И ПРОДЛИТЬ ПЕРИОД ЭСТЕТИЧЕСКОГО СОВЕРШЕНСТВА? В ЭТОМ, НЕ ТОЛЬКО... ДОВЕРИМСЯ ВЕДУЩИМ ЭКСПЕРТАМ В ОБЛАСТИ ИССЛЕДОВАНИЯ И РАБОТЫ С ОБРАЗОМ В ЦЕЛОМ. И МОЯ ПЕРВАЯ СОБЕСЕДНИЦА – НАТАЛЬЯ РОМАНОВА, ОСНОВАТЕЛЬ ИНСТИТУТА КРАСОТЫ BAVOR ВО ВЛАДИМИРЕ.



BAVOR
ИНСТИТУТ КРАСОТЫ • СПА • БУТИК

Беседовала:
ТАТЬЯНА КАБИНА.

Эксперты:
НАТАЛЬЯ РОМАНОВА
основатель института красоты BAVOR
во Владимире.

НАТАЛЬЯ ВЫСОЦКАЯ
главный тренер академии ERSTA,
врач-косметолог.

Фото:
СЕРГЕЙ НАСТАВНИК & АЛЁНА СМОЛЯК.

ТАТЬЯНА КАБИНА:

Наталья, что сегодня стоит во главе представлений о красоте внешней?

НАТАЛЬЯ РОМАНОВА:

Сейчас все больше людей возвращаются к естественности, делая акцент на своей индивидуальности. Нарращивание ресниц, ногтей, длинных искусственных волос, скульптурные инъекционные методики... отправляются в прошлое. На смену этому приходит здоровая красота. Гости всё чаще отдают предпочтение нашему натуральному макияжу YOUNG GLOW. Нюдовые тона занимают лидирующие места и в маникюре.

приятно видеть, что наши клиенты обращают больше внимания на внутреннее, ментальное здоровье. Мы наконец полностью осознаём, что внешний облик не будет идеальным без внутреннего. В первую очередь мы должны следить за здоровьем, налаживать сон, заниматься спортом, следить за гормонами и витаминами.

И в этом году мы запустили новый бренд ADVANCED NUTRITION PROGRAMME (биологически активные комплексы-нутриенты для поддержания красоты и здоровья кожи, разработанные Международным Институтом Анти-Эйджинга iiaa.Ltd в Лондоне).

Питание изнутри, наряду с использованием активных косметических составов и технологий, является неотъемлемой частью глобальной программы.

Современная индустрия поддерживает тренд на активное долголетие и антиэйдж. Где все декоративные направления становятся лаконичным продолжением ухода и дополняют его легкими штрихами.

ТАТЬЯНА: Как вы реализуете эту определяющую мировую программу в своей деятельности? На мой взгляд добиться глубокого здорового сияния гораздо сложнее, ведь отходя от обилия декоративной косметики и других визуальных элементов... мы обнажаем внутреннее состояние своего организма... а это уже работа на совсем другом уровне?

НАТАЛЬЯ: Разумеется... И мне

Питание изнутри, наряду с использованием активных косметических составов и технологий, является неотъемлемой частью глобальной программы. И теперь у нас есть возможность достигать максимальных результатов.

Однако, в отдельных случаях нужно не только питание и увлажнение, постоянное внимание и сезонная защита... но и решение эстетических проблем кожи, для чего у нас есть специальные продуктовые линии.

ТАТЬЯНА: Таким образом вы закладываете фундаментальную основу красоты ощущаемую, как в режиме реального времени,

НАТАЛЬЯ РОМАНОВА
основатель института красоты BAVOR
во Владимире.

@romanova_babor



так и работающую на перспективу?

НАТАЛЬЯ: Да. Мы заметили, что привычка ухаживать за собой культивируется с ранних лет. Все чаще мамы приводят своих юных дочерей на разнообразные бьюти-процедуры: уход за волосами, кожей лица и тела, маникюр.

Аудитория молодеет. Во-первых, выросли дети наших клиентов, а во-вторых, новое поколение воспитано на том, что надо заранее, уже в молодом возрасте ухаживать и за здоровьем и красотой. Наравне с >>>

этим больше стало посетителей и старшего возраста. Причем как женщин, так и мужчин. На мой взгляд, это некое “омоложение” нашего зрелого поколения. Всё больше людей обращаются к косметологии, чем наши бабушки интересовались не так активно. Идёт эволюция мышления, с качественно новым отношением к комфорту, внешности и вообще к жизни. Например, у мужчин после 60 очень активно пользуются спросом маникюр, педикюр и уход за кожей лица.

ТАТЬЯНА: Что ж... эстетические цели и задачи аудитории вполне объяснимы. Нам всё больше хочется сосредотачиваться не на календарном возрасте, а на ощущении себя здесь и сейчас.



НАТАЛЬЯ: ИМЕННО! Мы хотим ухаживать за собой с максимальным удобством, с чувством и осознанностью, предотвращая признаки старения, а не решая проблему их появления.

Гости выбирают процедуры менее травматичные, с быстрой реабилитацией или не требующие её вовсе. В этом году мы ввели линию DOCTOR BABOR PRO, сюда заложены продукты, которые обеспечивают контролируемую регенерацию без повреждения тканей кожи. Что позволяет вам получать видимый эффект, не отрываясь от социальной жизни ни на один день. А это, согласитесь, очень важно, ведь время - очень ценный ресурс!

ТАТЬЯНА: Тем не менее, отвечая всем мировым представлениям и локальным запросам, вы всё же опираетесь на собственное видение и практики. Что, несомненно, делает BABOR отдельным и ярко себя позици-

Мы заметили, что привычка ухаживать за собой культивируется с ранних лет. Все чаще мамы приводят своих юных дочерей на разнообразные бьюти-процедуры.

онирующим брендом. На чём сегодня сосредоточены ваши внутренние силы?

НАТАЛЬЯ: В этом году большую часть энергии и бюджета мы направили на развитие наших

сотрудников. Прошли огромное количество обучений и тренингов. Из самых значимых событий, но далеко не единственных, поездка на повышение квалификации косметолога Светланы в штаб квартиру BABOR в городе Ахен (Германия), где она получила опыт от немецких коллег, отточила свои навыки на отработке нашего #BABOREXPERTMETHOD.

Наш стилист Ираида прошла обучение по техникам окрашивания у Игоря Хонина. А эстетист по телу Кирилл занял третье место на чемпионате по лечебному массажу.

У меня самой большие профессиональные планы на следующий год. Но я не люблю говорить об этом заранее. Пусть эти достижения будут раскрыты при нашей следующей встрече.

ТАТЬЯНА: Договорились!

ОБОЗНАЧИВ ПЕРСПЕКТИВЫ НОВОГО ДИАЛОГА... ПОДЧЕРКНУ, ЧТО ИНДИВИДУАЛЬНЫЙ (ФЕДЕРАЛЬНЫЙ И РЕГИОНАЛЬНЫЙ) ОТВЕТ НА ВОПРОСЫ МИРОВЫХ ТРЕНДОВ, ЗДЕСЬ ДАЁТСЯ ЦЕНТРАЛИЗОВАННО И ЕДИНООБРАЗНО ВО ВСЕХ ГОРОДАХ И СТРАНАХ ПРИСУТСТВИЯ BABOR. ОБ ЭТОМ И СВИДЕТЕЛЬСТВУЕТ РЕГУЛЯРНАЯ ПОДДЕРЖКА И РАЗВИТИЕ СПЕЦИАЛИСТОВ САЛОНА С ДАЛЬНЕЙШЕЙ ОЦЕНКОЙ 360. О ГАРАНТИИ КАЧЕСТВА И ФИЛОСОФИИ ТОРГОВОЙ МАРКИ С БОЛЕЕ ЧЕМ 60-ЛЕТНИМ ОПЫТОМ, ПОГОВОРИМ С ГЛАВНЫМ ТРЕНЕРОМ АКАДЕМИИ ERSTA, ВРАЧОМ-КОСМЕТОЛОГОМ НАТАЛЬЕЙ ВЫСОЦКОЙ.

ТАТЬЯНА: И, конечно, мой первый вопрос, как вы оцениваете Владимирское представительство? Из чего складывается

проводимая вами сегодня сертификация салона и аттестация специалистов?

НАТАЛЬЯ ВЫСОЦКАЯ: Основная цель сертификации, это поддержание Золотого Эталона для обеспечения единого международного стандарта качества BAVOR, а это непрерывное выполнение принципов наших профессиональных косметических уходов, начиная от диагностики кожи и подбора продуктов домашнего ухода для пролонгации воздействия, и далее разработка курса процедур на долгосрочную перспективу. С гордостью могу отметить, что данный салон я выделяю, как один из лучших в нашей широкой сети. В России их открыто 27 от Читы до Москвы. Ну а путешествуя по земному шару наши клиенты, смогут получить услуги равные по исполнению, методикам и сервису в более, чем 70 странах. Первая из которых Германия – родоначальник бренда BAVOR.

Крупные компании, такие как наша, поддерживают идентичный уровень доверия потребителей, что удовлетворяет базовую потребность человека в безопасности. Ведь мы стараемся держать высокую планку качества продуктов и услуг на рынке премиального сегмента. Это очень важно!



ТАТЬЯНА: Наталья Романова, как близкий нам beauty-консультант, очертила основные критерии цветущей внешности для современности. А теперь вы, будучи главным врачом-косметологом, расскажите, пожалуйста, как пошагово продвигаться к желанному успеху, с помощью имеющихся у вас экспертизы и разработок?



НАТАЛЬЯ: Совершенно верно! Разработки и Экспертиза. Именно в такой последовательности мы и ведём наших клиентов. Важно сказать, что наши институты красоты – это не салон по оказанию стандартных или популярных услуг. В первую очередь - это наука и наши собственные разработки

Всем известно, что Германия – страна ведущих исследователей и учёных. Поэтому нет ничего удивительного в том, что косметика по уходу за кожей разрабатывается с опорой на научно обоснованные исследо-

**Разработки и
Экспертиза.
Именно в такой
последовательности
мы и ведём наших
клиентов.**

НАТАЛЬЯ ВЫСОЦКАЯ
главный тренер академии ERSTA,
врач-косметолог.



вания. Более того, натуральная косметика появилась именно в Германии. Так, в конце 18 века, в эпоху романтизма, люди обращались к природе в поисках вдохновения и благополучия. Интенсивно изучалась эффективность трав. В BAVOR мы придаем равное значение этой традиции и академической и профессиональной подготовке наших сотрудников. К примеру, основатель компании доктор Михаэль Бабор сам был учёным-химиком. А доктор Лео Воссен, который взял на себя руководство компанией на ранней стадии её развития, имел фармацевтическое образование. Сегодня профессионализм и мастерство наших косметологов являются базой для создания косметических продуктов,

НАТАЛЬЯ ВЫСОЦКАЯ



Мы стараемся держать высокую планку качества продуктов и услуг на рынке премиального сегмента.

которые превзойдут ваши ожидания.

Неукоснительное соблюдение **BABOR EXPERT METHOD** и уважение принципов бренда не только делают каждое посещение наших салонов особенным для клиента. Это основное условие для получения видимых результатов на основании:

- Детально собранного анамнеза и индивидуального подхода;
- Аппаратной диагностики с основными параметрами кожи;
- Грамотно подобранного курса процедур, удовлетворяющих потребность кожи в данный

момент и разработкой долгосрочных мероприятий;

– Идеально выполненный уход, отличающий нас от всех брендов мира своими методиками.

КУРС НА HIGH TECH.

На международной арене “Made in Germany” – синоним несравненного качества в сфере технологий и производства. Именно на таких принципах основаны наши стандарты.

И сегодня получить исчерпывающую информацию и сфокусироваться на основных моментах стало возможно благодаря нашей аппаратной диагностике - Дерматоскоп BABOR. Его 80-кратное увеличение раскрывает все функциональные и анатомические особенности кожи, которые не в состоянии продемонстрировать ни одно зеркало. Нюансы становятся

ухода за кожей процедуры, проводимые в салоне, или поддержание красоты и молодости изнутри благодаря бьюти-нутриентам. Всё это назначается и рекомендуется на основании данного исследования. Можно сказать, это наше знакомство... приветствие... и только так мы начинаем профессиональный диалог с посетителями.

В принципе, мы достаточно сказали об общих трендах, нашем собственном соответствии и прогрессивных методиках... Практическая часть всегда более доказательна...

В BABOR мы хотим исполнить ваше желание иметь безупречную кожу, сделать Вас невероятно красивыми и поддерживать вашу любовь к жизни. Демонстрируйте вашу красоту. Всегда. Везде. Babor. Требуйте большего!



ТАТЬЯНА КАБИНА

видны и делимы на естественные и приобретённые. После косметолог BABOR сможет не только дать рекомендации, но и сделать грамотные назначения, направленные на улучшение эстетического здоровья и внешнего вида. Будь то продукты для ежедневного домашнего

ТАТЬЯНА: Да, именно сейчас мой редакционный интерес сменяется банальным женским любопытством!

НАТАЛЬЯ: Тогда приглашаем вас провести своё собственное исследование как клиенту и журналисту!





ДИАГНОСТИКА И УХОД ОТ BABOR.

ИНТЕЛЛЕКТУАЛЬНЫЙ ПОДХОД И КРАСИВОЕ ИСПОЛНЕНИЕ.

Отзыв:
ТАТЬЯНА КАБИНА

Фото:
АННА ЛУЧКОВА

Моё настоящее знакомство с институтом красоты BABOR во Владимире началось с проведения High-Tech диагностики кожи на дерматоскопе. Очень увлекательный экскурс в собственную оболочку! Многократное увели-

чение открывает все нюансы её внешнего вида и работы внутренних процессов. В первую очередь, складывается понимание как выглядит самый крупный орган на вашем теле. Достаточно ли влаги, липидов, как функционирует система обновления – регенерации ткани, и детализирует всё, вплоть до сосудов... Соответствует ли это возрастным нормам, и какой собственнo тип кожи преобладает?

Получая исчерпывающую информацию, стоит учитывать, что срок её действия равен трём месяцам. За это время характеристики кожного покрова могут поменяться естественным путём (в зависимости от генетических, климатических и бытовых факторов), или развиваться в заданном направлении с учётом полученных выводов.

Сразу после заключения от косметолога Светланы Звягинцевой, мы решили пройти по второму пути. И обозначив мои эстетические «зоны роста» перешли к процедуре ухода «РОЗА ГРАН КРЮ». В переводе на простой и понятный девочкам язык – 90 минут тактильного, ароматического и аудиального удовольствия, в сочетании с ощутимым результатом сразу после сеанса. Оценить красоту самого процесса я смогла только после просмотра фото. А вот эффект свежести как после восьмичасового сна и получение деликатного лифтинга ждали меня уже при встрече с зеркалом.

Достигается это поэтапно и безумно приятно. Во главе всего

были ощущения! Прикосновения кистей, составов, и движения рук Светланы филигранно реализовали весь комплекс: очищение, подготовка зон взаимодействия, увлажнение и тонизирование... а центральная составляющая этого букета – питание составом ампулы «ГРАН КРЮ» (экстракт дамасской розы). «Впечатав» ладонями этот концентрат можно решить три основных задачи: омоложение, сияние и защита.

Из параллельного общения с моим проводником в мир внешней и внутренней гармонии я узнала, что широк как спектр действия препарата, так и аудитория его использования... Такая профилактика возможна начиная с 25 лет. Ну а в дальнейшем, он становится одним из основных средств заботы о коже лица, шеи о зоны декольте.

Использование данной методики единоразово, дает быстрый освежающий эффект и может стать «взмахом волшебной палочки» перед любым грядущим мероприятием. А курсовое проведение подарит устойчивый результат, которого не придется добиваться с нуля, лишь поддерживать.

Необыкновенно приятная процедура, которая дополнила моё уходовое меню, и подарила отдых душе и телу.

Мне остается сказать СПАСИБО всем очаровательным сотрудникам салона, утолившим мой информационный голод и напитавшим организм ощутимой пользой и эмоциями!

ПУТЕШЕСТВИЕ В АВТОДОМЕ НА КОЛЁСАХ ПО АМЕРИКЕ



ведущая рубрики:

СМИРНОВА ЕКАТЕРИНА

@ekaterina_vent

ОТПРАВИТЬСЯ В ПУТЕШЕСТВИЕ НА АВТОДОМЕ БЫЛО МЕЧТОЙ НАШЕЙ СЕМЬИ. МЫ ПРЕДСТАВЛЯЛИ СЕБЕ, КАК ПРОЛОЖИМ МАРШРУТ И БУДЕМ ОСТАНАВЛИВАТЬСЯ НА НОЧЕВКУ В РАЗНЫХ КРАСИВЫХ МЕСТАХ, ЗАВТРАКАТЬ НА СВЕЖЕМ ВОЗДУХЕ, СОЗЕРЦАЯ ПРЕКРАСНЫЕ ВИДЫ ПРИРОДЫ. РОМАНТИКА И ПРИКЛЮЧЕНИЯ, ОДНИМ СЛОВОМ. БЕДА В ТОМ, ЧТО В НАШЕЙ ЛЮБИМОЙ РОССИИ НЕТ ИНФРАСТРУКТУРЫ ДЛЯ ПУТЕШЕСТВИЙ НА АВТОДОМЕ. ПОЭТОМУ МЫ УСТРЕМИЛИ ВЗОР НА СТРАНУ, КОТОРАЯ ЕСЛИ НЕ РОДОНАЧАЛЬНИЦА ПОДОБНЫХ ТРЕВЕЛ-ТРИПОВ, ТО КАК МИНИМУМ ГОТОВА ПРЕДОСТАВИТЬ ВСЁ НЕОБХОДИМОЕ – ЭТО США. СТРАНА НЕ МАЛЕНЬКАЯ, И МЫ СТАЛИ РАЗРАБАТЫВАТЬ ПЛАН НАШЕГО ПУТЕШЕСТВИЯ. ВЫБОР ОСТАНОВИЛИ НА КАЛИФОРНИИ ДЛЯ ПЕРВОГО РАЗА, ТАК КАК ТАМ РАСПОЛАГАЕТСЯ МНОЖЕСТВО ДОСТОПРИМЕЧАТЕЛЬНОСТЕЙ. ИТАК, ОТПРАВЛЯЕМСЯ!





КАК ПОСЕТИТЬ ЛОНДОН БЕЗ ВИЗЫ?

Есть небольшой лайф-хак для тех, кто решился лететь в США. Прямые рейсы в Лос-Анджелес есть, но они стоят дороже, чем с пересадкой. Разница в билетах для нашей большой семьи была более 100 тысяч рублей, поэтому решили брать билеты с пересадкой 23 часа ожидания в Лондоне и устроить себе экскурсию по нему.

У нас не было английской визы, но если у вас есть виза США, билет до США на завтрашний день и бронь отеля на сегодня, то офицер на границе вас пропускает, задав пару стандартных вопросов. Пользуйтесь!



СТОЛИЦА ТУМАННОГО АЛЬБИОНА

От Лондона нет слов — одни эмоции. Прилетели под вечер, такси, отель рядом с Паддингтонским вокзалом, с каминном на первом этаже и крутыми старинными лестницами. Утром сели на двухэтажный экскурсионный автобус (конечно, залезли повыше, на второй) и пару часов, которые у нас были, катались по разным круговым маршрутам (их там около пяти). Увидели все исторические достопримечательности, послушали их историю через перевод в наушниках (есть русский канал), нагляделись на последние суперкары — их, к слову, довольно много. Это натолкнуло на мысли посетить самый роскошный универмаг Harrods, построенный одной арабской семьей.

Так как Harrods считается местом притяжения лондонской знати, то разница в одежде, стиле, манерах покупателей и обычных туристов, как мы, очевидна. Британцы вообще одеваются неплохо и, глядя на некоторых персонажей, глаз реально радуется. Похоже, что модные дома тут процветают! Мы же, услышав мольбы детей оставить себе что-то на память, купили пару игрушек в самом, наверное, известном сетевом магазине (после «Детского мира», разумеется) — Hamleys, и отправились в Хитроу, на рейс уже американских авиалиний.

Перелет 14 часов, в аэропорту мы взяли такси (Uber) и поехали в гостиницу, которую предварительно зарезервировали ещё в России.

P.S. Любое путешествие нужно планировать заранее и всё резервировать ещё у себя дома. Это экономит бюджет и время, которое лучше потратить на драгоценные эмоции.



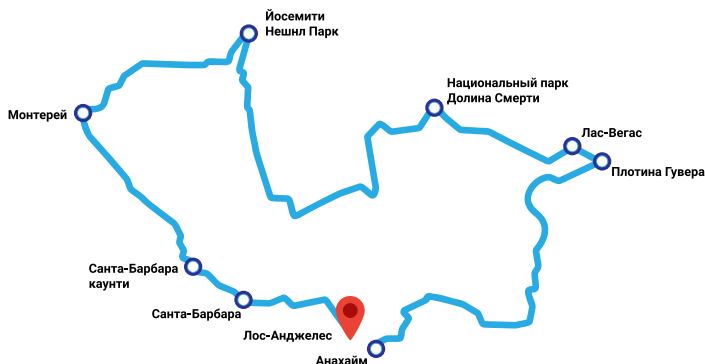
ДЕТИ ХОТЯТ ДИСНЕЙЛЕНД

Если вы отдыхаете с детьми, а у нас их трое, и на вашем маршруте есть Диснейленд, вам не отвертеться от его посещения. В знаменитом парке развлечений, Диснейленде, в городе Анахайм мы пробыли целых два дня. Это сказочное место как для детей, так и их родителей. Атракционы, всевозможные представления и шоу, салюты, музыка и, конечно же, магазинчики с тематической продукцией, которую можно купить только там.

Цены на входной билет от 150-250 \$ в день на взрослого и 120-180 \$ на ребёнка, в зависимости от того, на какое количество дней вы покупаете билеты (чем больше дней, тем дешевле он будет стоить).

>>>

[Видео о посещении парка](#)
на странице [instagram: @ekaterina_vent](#)



наш маршрут:

- Лос-Анджелес
- Анахайм
- Лас-Вегас
- Плотина Гувера
- нац. парк Долина Смерти
- Йосемити нешнл Парк
- город Монтерей
- Санта-Барбара каунти
- Санта-Барбара
- Лос-Анджелес

ПОЧЕМУ ДОМ НА КОЛЁСАХ И ГДЕ ЕГО ВЗЯТЬ?

Как я писала ранее, дома на колёсах — это такая мечта, потому что он дарит некую свободу в путешествии, и это дополнительное приключение. Ещё дома во Владимире мы изучали компании, которые предоставляют в аренду дома на колесах, и выбрали Cruise America. У них большой выбор автодомов и приемлемые цены (от 35-70 \$ в день), причём если бронировать автодом за две недели через сайт, то цена будет дешевле, чем на месте в офисе по приез-



де, почти на 30 процентов.

Мы арендовали дом на две недели без посуды и постельного белья (их дешевле купить в ближайшем супермаркете). Бензин в Калифорнии дорогой, примерно 60-65 руб/литр 92-го, а так как автодом с пятилитровым движком и имеет хороший аппетит, то в день уходило по 60-70\$. Вы тратите на прогрев, работу генератора, а не только на движение по трассе.

ПРОЖИВАНИЕ НА СТОЯНКАХ ДЛЯ АВТОДОМОВ

Стоянки — это необходимость, раз в два дня нужно слить так называемые «танки» с отработанной водой, наполнить бак свежей водой, воспользо-

ваться электричеством, чтобы не платить за генератор и не жечь бензин. Получается, что одну ночь стоишь в кемпинге со всеми удобствами, вторую на трассе или на заправке или, как наиболее безопасный и популярный вариант, на стоянке Walmart. Это не совсем законно, поэтому пару ночей было и такое, что приезжал патруль и вежливо просил нас переехать с видного места чуть подальше. И вот утром, пока дети еще спят, муж отправлялся за продуктами в этот огромный магазин, а я готовила завтрак в автодоме. Очень удобно, если готовить не на ходу, конечно.

По ценам: от 20 (Лас-Вегас) до 85 (побережье Атлантики) \$/сутки. Цена в Лас-Вегасе скорее исключение, там многим готовы пожертвовать ради привлечения публики. В среднем по США она составляет 40-50\$. Кстати, ещё расходы на газ. Заправка газового баллона — 30-40\$. Раз в пять дней мы искали





специальную станцию, которая именно заправляет, а не просто меняет баллоны.

[Видео о посещении парка](#)
на странице [instagram: @ekaterina_vent](#)

ГОРОД КАЗИНО – ЛАС-ВЕГАС

Днём город спит, ночью просыпается. Были в нем двое суток, попали на Хеллоуин. В обычные дни – хотя нет, ведь в городе-празднике нет будней, скажу так – каждый день/вечер проходят фееричные шоу, с каждого крупного отеля свертывают афиши. Кто голосом поет, кто стендапом смешит, плюс раз в месяц лучшие в мире боксерские поединки. В первый вечер нас оставил в восхищении фонтан у отеля «Белладжيو». Музыка, свет, струи, летящие не по законам физики, очень мощно. Как они так делают, что турецкие уже кажутся проходным вариантом?

На второй вечер пошли на праздник Хеллоуин, на единственную пешеходную улицу Фримонт. Замечательна тем, что сверху она накрыта огромным, длинным, во всю улицу, куполом, на который проеци-

руется изображение с десятков проекторов. По всей улице выступления рок-групп, танцы на стойке полуголых вампиров, небольшие забегаловки с выпивающими, но спокойно отдыхающими франкенштейнами, скелетами и другими персонажами. Всё чинно-благородно.

Из всей массы людей, а было не протолкнуться, мы, наверное, были единственными, кто пришел без наряда, маски, разукрашенного гримом лица. Через каждые 10 метров мастера живописи демонстрируют свои умения. Пять минут смотрела и снимала на видео, как парень рисует картину аэрографом: он, словно машина, выдал этот шедевр и положил на камушки перед собой. Я, как во сне, спрашиваю «How much?» и лишаюсь 40\$. Теперь эта картина у нас при входе сразу обращает на себя внимание. Тема там мрачноватая, а-ля Тим Бёртон,

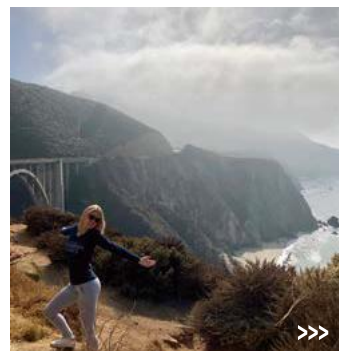
но зато вот такое искусство, пятиминутный стрит-арт.

ДАМБА ГУВЕРА

Фотографируешь, смотришь, расстраиваешься, так как видишь разницу с живой картинкой, и снова пробуешь сделать фото так же красиво и так же захватывающе, чтоб, показав потом во Владимире друзьям, увидеть в глазах такие же эмоции. Но техника не передает, плюс мои навыки в фотоделе есть куда развивать. Это всё к тому, что дамба Гувера – это красота, циклопические размеры, огромные пространства и не укладывающееся в голове «КАК ВСЁ ЭТО МОЖНО ПОСТРОИТЬ?!» Я, кстати, сразу вспомнила, что в России на подобной братской ГЭС, возможно, тоже душа в пятки уходит, но оставлю сравнения до момента, когда там побываю. Время прямо посредине дамбы отличается на



«КАК ВСЁ
ЭТО МОЖНО
ПОСТРОИТЬ?!»



Свое название Долина Смерти получила в 1849 году во времена золотой лихорадки в Калифорнии.



1 час, тут же проходит граница штата Невада и Аризона.

ДОЛИНА СМЕРТИ

Одно из красивейших мест в Калифорнии, национальный заповедник США и самое жаркое место на Земле. Дорога от Лас-Вегаса заняла сюда около 4 часов, но она того стоила. Каменные образования существуют здесь около 500 миллионов лет, а еще здесь находится самая низкая точка земной поверхности в Соединенной Америке – впадина Bedwater. Она расположена на 86 метров ниже уровня моря.

Свое название Долина Смерти получила в 1849 году во времена золотой лихорадки в Калифорнии. Тогда переселенцы, с целью быстрее добраться до золотых приисков, погибали в этой безжизненной и суровой пустыне.

ПАРК ЙОСЕМИТИ



Занимает площадь в 3026 м² и славится своими ландшафтами и природой: впечатляющие гранитные скалы, водопады, реки с чистой водой и роцци секвой.

В американских парках созданы все условия для туристов: велосипедные дорожки, пункты проката велосипедов, указатели, кемпинги, кафе и магазины, поэтому у нас не было проблем с покупкой продуктов и других необходимых вещей.

Ночевали мы в парке у подножья скалы, среди дикой природы в кемпинге, а на утро увидели семью белых оленей рядом с автодомом. Они прогуливались, не боялись людей и чувствовали себя законными владельцами территории.

Также в парке водятся дикие медведи, и на каждом информационном стенде объявление: остерегайтесь медведей. Привыкшие к тому, что у людей в машинах есть пища, или видя через стекло что-то съедобное, они открывают дверь (причем делают это легко, как консервную банку) и лакомятся припасами.

В один из вечеров, когда мы планировали попасть в «Секвойя-Парк» и остановиться где-то рядом на ночь, нам пришлось немного понервничать. Так как в ноябре не сезон, то, приехав под вечер посмотреть на самое большое дерево планеты (секвойю Генерал Шерман), мы оказались в пустом парке практически одни, и, более того, рядом не оказалось ни одного открытого кемпинга — все законсервированы до весны. Ночевать реально страшно!

Объехав три отеля и увидев таблички CLOSED, мы уже были согласны ехать всю ночь из этого парка в ближайший город. Но в четвертом (!) была жизнь, и ближе к полуночи разместились там.

ТИХООКЕАНСКОЕ ПОБЕРЕЖЬЕ



Обратный наш путь пролегал вдоль живописного побережья Тихого океана. Так сложилось, что здесь расположились самые романтические, душевные и сказочно красивые города: Монтерей, Кармел, Санта-Барбара. Они сочетают в себе дух прошлого и настоящего, маленькие домики одноэтажной Америки. Прогуливаясь по побережью, нам даже посчастливилось увидеть серых китов и морских львов.



ВМЕСТО ИТОГА

Мы путешествовали по Калифорнии в автодоме 14 дней и проехали более 3 000 км. Это путешествие запомнится нам надолго своими эмоциями и новыми впечатлениями. Путешествовать с детьми в доме на колесах одно удовольствие!

В июне планируем посетить ещё несколько парков США. Обязательно на неделю в Йеллоустонский национальный парк с его многочисленными гейзерами, а также Гранд-Каньон в штате Аризона.



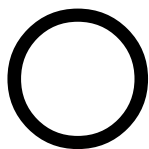
ЕСЛИ У ВАС ОСТАЛИСЬ ВОПРОСЫ, БУДУ РАДА ОТВЕТИТЬ В ИНСТАГРАМ

 **@ekaterina_vent**

БАЛ

ТАТЬЯНА ПОШАТАЛОВА
Преподаватель Mindfulness,
основатель академии Integral Space
и SMM студии Bushido.





стров в Индонезии, который омывается двумя океанами. Прекрасное место, чтобы перезагрузиться, успокоиться и насытиться природой. Там нет суеты и беспокойства, поэтому многие остаются жить на острове на многие годы.

В начале декабря я улетела на три недели в одиночное путешествие по Бали. С собой взяла небольшую сумку с вещами и макбук для работы. Поездка была не только для отдыха и исследования острова, параллельно я настроилась работать над своими проектами, поэтому и само путешествие часто зависело от моего трудового графика.

ПЕРЕЛЕТ.

Добираться до острова достаточно долго. Мне повезло, я попала на прямой рейс «Аэрофлота», который летел всего 13 часов. Большинство самолетов летят 17-20 часов с пересадками, что физически и морально гораздо тяжелее.

КЛИМАТ.

В аэропорту Денпасара меня встретил влажный теплый воздух и +32 градуса. На Бали нет зимы. Средняя годовая температура 27+. Я прилетела в горячий сезон дождей, поэтому не было практически ни одного дня, когда термометр показывал менее 30 градусов. Регулярно шли проливные дожди, но в целом они не мешали отдыхать, а даже придавали некоторый колорит и охлаждали нагревавшуюся голову.

ТРАНСПОРТ.

Сразу после прилета меня отвезли в соседний район Убуд, где я и провела основную часть времени. От аэропорта до него ехать около 40 минут. В глаза сразу бросились повсюду кишашие байки и минимальное количество автомобилей на дорогах.

В целом, без байка там никуда. Трафик достаточно большой, поэтому на машине можно

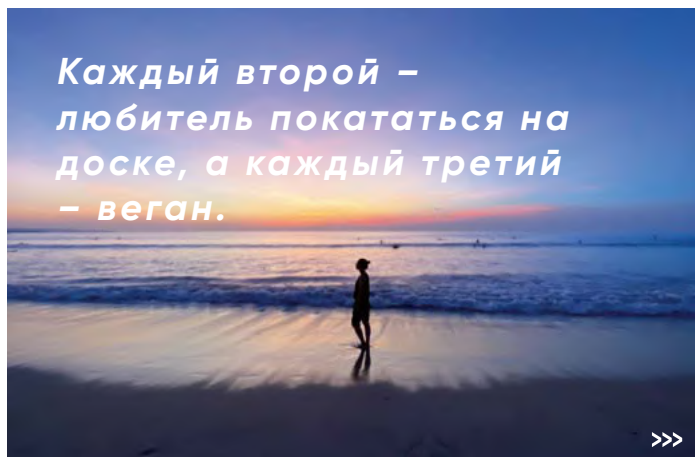
проехать всего 30 километров за несколько часов. Так что мотоцикл практически единственный способ передвижения. Многие иностранцы ездят без прав, ведь на дорогах редко кого останавливают. Главное – получить базовые навыки вождения. Лично я попробовала ездить на такси и не брать в аренду байк, но это оказалось тяжело. Таксисты приезжают не всегда и не везде, иногда загибают огромные цены. А общественного транспорта и остановок там нет. Движение левостороннее, поэтому поначалу немного страшно и неприятно переходить дорогу.

РАЙОНЫ.

Районы на Бали сильно отличаются по атмосфере и людям.

Повсюду ходят иностранцы со всех уголков мира, а местные в основном зарабатывают на туризме и услугах для приезжих. Те районы, которые расположены ближе к побережью, славятся серфингом и тусовками. Каждый второй – любитель покататься на доске, а каждый третий – веган.

Я жила в Убуде – это центр острова. Контингент там немного отличался. Почти все, кого я встретила, занимаются саморазвитием, спортом, практикуют медитацию. Очень много духовных практик и йога. Конечно, как побочный эффект, на каждом шагу встречалась и эзотерика. Но меня поразило, что почти все понимают важность заботы о себе и саморазвития.



Так что я ни разу не пожалела, что сделала упор именно на эту часть острова.

ДЕНЬГИ.

На острове в ходу индонезийская рупия, которая в 200 раз ниже номиналом, чем российская. Поэтому часто в кошелек лежат миллионы, что забавляет по началу.

Существует стереотип, что на Бали очень дешевый отдых. Я бы сказала, что цены там ближе к московским. Средний обед в кафе выходил на 600-700 рублей. Из недорогого: жилье (за 3000 можно снять приличную виллу на 2-3 человека в сутки) и массаж (за 500-700 рублей вы получите отличный часовой релакс всего тела). Поэтому самое любимое занятие иностранцев — ходить на массаж.



РАБОТА.

На второй день моего пребывания я нашла коворкинг «Хубуд», где сразу взяла абонемент на 100 рабочих часов. Плюсы работать в коворке очевидны: кондиционеры, кофе и хороший вайфай. Без кондиционера в тридцатиградусную жару работать невозможно. А с вайфаем и мобильным интернетом на острове огромные проблемы.

Главной особенностью «Хубуда» было комьюнити. В других коворкингах такого нет. Почти каждый день проводились мероприятия и лекции для членов, организовывались нетворкинг-ланчи, где помимо вкусной еды все знакомились друг с другом и обменивались опытом.

В среднем я работала около 4-х часов в день, иногда вела онлайн практику. Работать из-за жары иногда было тяжело. Разница во времени с Москвой не всегда давала быстро согласовывать задачи с партнером по студии и нашей командой. Однако были у разницы во времени и плюсы: пока все спали, я активно работала, поэтому не было отвлекающих звонков и сообщений. Всё время было предоставлено только мне. И

Пока все спали, я активно работала, поэтому не было отвлекающих звонков и сообщений.



конечно, когда вокруг столько всего красивого, часто хотелось отвлечься и куда-нибудь поехать. Но в целом работалось достаточно продуктивно, и я закрыла много задач по проектам.

После того, как у меня кончились часы в коворкинге, я решила не продлевать абонемент, так как ежедневные нетворки меня немного утомили, и хотелось оставить себе больше личного пространства. Так что я перешла на кафе и рестораны. В целом это было достаточно комфортно, так как почти все рестораны оснащены хоть и слабым, но вайфаем и розетками.

ЕДА.

С едой поначалу у меня были проблемы. Я не понимала, где взять здоровые продукты, так как, заходя в супермаркеты, видела исключительно чипсы, сладости и газировки. А в ресторанах была слишком острая пища. Оказалось, что только в больших супермаркетах есть фрукты и овощи. В европейских кафе можно найти множество суперполезных и вкусных блюд. Главное, научиться их находить. К середине поездки я поняла, почему Бали называют раем для вегетарианцев. В каждом городе легко можно найти 30-40 кафе и ресторанов с эко-веган едой.

КУДА СХОДИТЬ.

На острове множество потрясающих храмов, парков и водопадов, которые обязательно надо посетить. Например, храм Пура Лухур на вершине скалы. И не забудьте встретить закат у океана. Если не хочется

проводить время на людном общественном пляже, то рекомендую доехать до White Sand Beach – о нем пока мало кто знает. Там вас встретит прекрасный белый песок, удобные лежаки и голубая вода.

ЯЗЫК.

Почти все балийцы и иностранцы разговаривают на базовом английском. У меня среднее знание языка, поэтому навыки говорения и писания пришлось осваивать прямо на месте. Первые дни я не могла адекватно рассказать о себе и о том, чем я занимаюсь. Периодически мне помогал гугл-переводчик. Но среда и полное погружение сделали свое дело. Спустя неделю активного общения я стала хорошо обсуждать базовые вещи о жизни, а под конец поездки даже разговаривала об интегральном подходе, психологии и философии.

В целом, везде люди очень дружелюбные, приветливые и улыбчивые: что местные, что иностранцы. Познакомиться с кем-то было очень просто. Почти каждый день подходили ко мне или я подходила к тем, кто казался мне интересным. Там не чувствуешь больших барьеров между людьми. Все всегда легко идет на контакт и рассказывают истории из жизни. В основном те, с кем мне удалось познакомиться, были либо опытными фрилансерами, либо предпринимателями.

Так я познакомилась с людьми из Канады, США, Австралии, Германии и многих других стран. С некоторыми мы общаемся до сих пор.



НИКАС САФРОНОВ

– Дон Кихот современного искусства

ДОРОГИЕ МОИ ЧИТАТЕЛИ, ИСКРЕННЕ НАДЕЮСЬ, ЧТО В БОЛЬШЕЙ СВОЕЙ МАССЕ ВЫ УСПЕЛИ СОСКУЧИТЬСЯ БЕЗ МОИХ ТРУДОВ И МОЕГО ЛИЧНОГО ВЗГЛЯДА НА ТЕХ ЛЮДЕЙ, О КОТОРЫХ Я ПИШУ. В ОДИН ИЗ ДНЕЙ МОЙ ВЗГЛЯД УПАЛ НА ПОЛКУ В ШКАФУ, НА КОТОРОЙ СТОЯЛ КРАСИВО ОФОРМЛЕННЫЙ АЛЬБОМ ПО ИСКУССТВУ, ПОДАРЕННЫЙ МНЕ ЗАСЛУЖЕННЫМ ХУДОЖНИКОМ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ, АКАДЕМИКОМ РОССИЙСКОЙ АКАДЕМИИ ХУДОЖЕСТВ, НАРОДНЫМ ХУДОЖНИКОМ РЕСПУБЛИКИ ДАГЕСТАН – НИКАСОМ САФРОНОВЫМ.

Авторский проект АНДРЕЯ ПЕРЕСКОКОВА

«Честный разговор»



Для справки:



Дон Кихот наивен и великодушен, пребывает в убеждении, что рыцари жили исключительно для помощи слабым и обездоленным.



Я пишу про своего Никаса, которого знаю уже без малого 10 лет. Вроде и не так много, но в наше сумасшедшее время можно отсчёт, наверное, десятка лет приравнять к столетию. И не случайно я сравниваю нашего героя с Дон Кихотом. Просто все те, кто достаточно хорошо его знают, несомненно, со мной согласятся, что он не от мира сего в самом

хорошем и правильном понимании этого слова. Никас — неисправимый романтик и жизнелюб, который готов поделиться последним с человеком, которому нужна его помощь.

Чтобы не быть голословным, я расскажу о благотворительности не показной, а самой настоящей, невольным свидетелем которой я стал. Заехав к Никасу по делу, а заодно и выпить чашечку наивкуснейшего кофе, который он варит изумительно. В какой-то момент нашу оживлённую беседу прервала его помощница Ольга: «Никас, там опять звонит мама девочки, которая привезла дочку на операцию в Москву. Её отказались положить в больницу вместе с дочкой, хотя и обещали. Просит вас по возможности помочь. Видела вас по телевизору, и вы ей показали добрым». Сафронов улыбнулся и сказал: «Вот так и работаю Дедом Морозом почти круглый год. Оля, подберите этой женщине нормальную гостиницу в районе больницы, и пока они лечатся, все расходы я беру на себя». «Никас, но вы же совсем не знаете этих людей, — вставил я свои пять копеек. — Вдруг жулики и банальный развод на деньги?» «Андрей, — сказал художник, — меня уже столько раз обманывали, иногда я даже догадывался об этом, но всё равно помогал. А знаешь почему? Потому что всегда есть место ошибке, и я мог не знать о каких-то нюансах, из-за которых человек на этот поступок пошёл. Бедным меня эта помощь не делает, а кого-то может спасти. Вот такой круговорот денег в природе. Я сам работаю и ночью и днем, часть заработанных с этих трудов денег отдаю на благотворительность, таким способом выполняю

и человеческий, гражданский долг, и заветы моей мамы, которая говорила нам, детям: «Вырастаете, будете работать и, заработав 3 копейки, 1 копейку отдайте на благотворительность»».

— Никас, может истоки такого вашего поведения кроются в том, что вы из семьи потомственных православных священников, ведущей своё начало, согласно симбирским летописям, с 1668 года?

— Андрей, я бы сказал, ещё раньше: от кантерберийских монахов 16 века. Конечно, семья — это основа основ. У нас она была большая: пять братьев, одна сестра. Тут при большом желании эгоистом не станешь, так что помогать ближнему у меня уже в крови (*смеётся*).



Дом с историей.
х.м. 46x71.2010

— Скажите, а как вы пришли к рисованию?

— Это желание пришло ко мне ещё в общеобразовательной школе. Но делом всей жизни я его тогда не видел. По окончании 8 класса школы я поступил в Одесское мореходное училище, мечтая стать пиратом. Но вскоре понял, что это давно уже ушло в прошлое, а ловить рыбу всю жизнь я не хотел. Переехал в Ростов-на-Дону, где поступил и закончил уже художественное училище. Потом отслужил сроч-

ную службу в ракетных войсках в Эстонии. После армии переехал на родину матери, которой на тот момент уже не было в живых, – в литовский город Паневежис. Там устроился на работу в драматический театр помощником главного художника. Параллельно работал на льнокомбинате художником по тканям. И ещё умудрялся работать художником-оформителем в кинотеатре. Позже переехал в Вильнюс, где продолжил обучение и работу как художник.

В 1983 году переехал в Москву, где и сформировался окончательно как живописец. Много работал на Западе, изучал старых мастеров в Италии, Голландии, Франции... Позже закончил Суриковский институт, хотя выставки свои начал проводить ещё в 1978 году в Паневежисе. На сегодняшний день их прошло сотни, если не тысячи. Это и по всем основным городам России неоднократно, и по многим странам мира. Сегодня мои работы находятся в коллекциях большинства музеев наших городов. Это и Москва – Третьяковка, Исторический музей, Музей истории современной России. Это Петербург – Эрмитаж, Русский музей. Это музеи Ростова-на-Дону, Перми, Саратова,

Я, конечно, не святой, и за всю мою жизнь у меня было не 3–4 женщины, а больше.



Софи Лорен
и Никас Сафронов

Ульяновска... Всех не перечислить. И, конечно, в коллекциях самых известных людей нашей планеты. От Клинтона до Мерил Стрип. От президента нашей страны до Джека Николсона, Моники Беллуччи, Софи Лорен и так далее.



– Никас, широкую известность вам принесла серия психологических портретов наших великих современников. Это так?

– Отчасти. Когда я начал заниматься портретной живописью, я отнесся к этому очень серьезно. Стал изучать всех известных портретистов. От Карла Брюллова до Веласкеса.

От Тропинина до Рембрандта. Подходя к написанию образа, я всегда стараюсь сделать его индивидуальным. Например, Клинта Иствуда нельзя писать так же, как Монику Беллуччи или Софи Лорен. Для каждого человека я стараюсь найти особый стиль, который бы дал точный психологический портрет и отвечал на 100 процентов индивидуальному характеру этого человека.

– Никас, о вашей насыщенной личной жизни ходят легенды. Вы покоритель огромного количества женских сердец. У вас официальных жен и детей – собьёшься со счета. Как это увязывается с вашей огромной работоспособностью? Не мешает любовь настоящему творчеству?

– Могу сказать, что это не совсем так. Или совсем не так. Официально у меня было только две жены. При этом с первой женой я прожил всего 20 дней. От второй у меня единственный, рожденный в законном браке, ребенок. То, что пишут о моих многочисленных любовных историях, не совсем верно.

Предположим, ты встреча-

ешься всего с тремя-четырьмя женщинами. Но одна из них Мадонна, другая Жаклин Кеннеди, третья – Брижит Бардо, четвертая, скажем, Моника Беллуччи. Скорее всего, о тебе будут писать, что ты распутник и развратник и что у тебя огромное количество женщин. Так как все они были женщины известные и не сходили с информационного поля. Могу сразу оговориться, что ни с одной из вышеперечисленных женщин у меня не было никаких любовных романов. Но тем не менее у меня были достаточно известные подруги жизни, которые вызывали всеобщий интерес. Оттуда и возникают неоправданные слухи, что я страшный сердцеед. Я, конечно, не святой, и за всю мою жизнь у меня было не 3-4 женщины,



С патриархом
Всея Руси
Кириллом

а больше. Но это не значит, что я некий распутный дон жуан. Я могу вам сказать честно, что влюблялся в своей жизни 4 или 5 раз. Вот этих женщин я буду помнить всю свою жизнь, а всё остальное – это случайные встречи.

– Вы живете в роскошных апартаментах в самом сердце Москвы. Из ваших окон вид на

Кремль и Красную площадь. Антикварная мебель, которой обставлена ваша квартира, никаких эмоций, кроме восхищения, не вызывает. Я имел честь увидеть в подробностях ваше жилище и понять, что это скорее филиал французского Лувра. Зачем вам эта роскошь, что она даёт?

– Творческому состоявшемуся человеку не всё равно, что его окружает. Если он себе это может позволить, он должен жить так, как ему комфортно. Я много заработанных денег вложил в свое жилище. Я хотел, чтобы оно выглядело уютно и для меня и для моих гостей и друзей. И такую квартиру я хотел иметь именно в Москве – в своем любимом городе. Это воплощение моей мечты. Мне нечего и не от кого скрывать.

Все деньги заработаны мною честно: моими глазами и руками, т.е. моим творчеством.

– Никас, а что сегодня в творческом плане у вас? Нет спада интереса к вашей персоне? У меня стало складываться впечатление, что современной молодежи искусство стало не интересно. У них по большей части в голове

мысли о карьере и сытой жизни без приложения особых усилий к достижению этой цели.

– Не совсем так. Наша молодежь в большей степени патристична и любит искусство. Это подтверждается хорошей посещаемостью многих выставок: и Поленова, и Серова, и Левитана. Могу сказать, что и мои выставки, вот уже многие годы проходящие по всей России, хорошо посещаются молодежью. Иногда за месяц в некоторых городах мою выставку посещает до 400-500 и более человек. Может быть, мне везет, но я встречаюсь в большей степени с достойной молодежью, которая целеустремленно, высокопрофессионально осваивает свою профессию, мечтает создать настоящую семью, достойно жить в своей родной стране России и приносить ей пользу.



Я уходил от Никаса с удивительно хорошим настроением. Всегда знаю, что могу с ним долго не встречаться и не созваниваться, но если вдруг что-то случится, то он всегда откликнется и поможет. Главное, чтобы он всегда жил в нашей стране и радовал своих друзей и поклонников новыми картинами. А глаза у него очень красивые и лучистые. Глаза человека, который, кажется, всё уже знает об этой жизни и о том, что будет. Никас, говорю вам спасибо от всего сердца. Это был честный разговор!



ИМПЛАНТА



Имплантация
Alfa Bio Neo + коронка



Израиль
Пожизненная гарантия.

цена: 39000₽
под ключ



Стиль Дент

— ИННОВАЦИОННЫЙ СТОМАТОЛОГИЧЕСКИЙ ЦЕНТР —

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХ

ЦИЯ ЗУБОВ

Имплантация
Straumann + коронка



Швейцария
Мировой лидер
в дентальной имплантологии.



цена: 64000₽
под ключ

ул. Сперанского 17

 **77-95-55**
 **style-dent.ru**

ОДИНА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА

BE | KA

SCHOO

С АЛЁНОЙ МЫ ПОЗНАКОМИЛИСЬ ЕЩЁ НЕСКОЛЬКО ЛЕТ НАЗАД, КОГДА ОНА ОТКРЫЛА ПЕРВЫЙ ВО ВЛАДИМИРЕ LASH&BROW BAR. ЭНЕРГИИ ЭТОЙ ДЕВУШКЕ НЕ ЗАНИМАТЬ, ОНА НЕ СТОИТ НА МЕСТЕ И НЕ БОИТСЯ ОТКРЫВАТЬ В СЕБЕ НОВЫЕ ГРАНИ И ИДТИ ВПЕРЁД. ИТОГ СЕМИЛЕТНЕЙ РАБОТЫ В ИНДУСТРИИ КРАСОТЫ ВЫЛИЛСЯ В НОВЫЙ ПРОЕКТ – BELKA STUDIO&SCHOOL.

Образовательный проект
нового формата во Владимире
от АЛЁНЫ КИСЕЛЕВОЙ.



– Заранее не поздравляют, но мы очень рады твоему росту и новому проекту. Можно рассказать, в предвкушении этой истории, как ты пришла к тренерству?

– О, это был непростой путь. У меня было два салона – это Lash&Brow Bar в центре, затем мы сменили формат на полноценный салон красоты Beauteria и переехали уже сюда, на улицу Сакко и Ванцетти. И как бы это трагично ни прозвучало, меня захлестнула рутина. В итоге эта ситуация дала мне новые

возможности, я пересмотрела свой взгляд на профессию и решила, что нужно идти дальше.

– Это не только новая ступень в твоём развитии, а целый скачок вперёд. Ты ведь не просто занялась тренерством, а переформатировала свой салон.

– Да. Но давай по порядку. Я пришла к тому, что хочу делиться знаниями. Встал вопрос как, потому что это нужно уметь делать правильно. Пошла на тренинг тренеров, который длился 90 дней. Это

колоссальный опыт и знания, которые позволили мне не просто стать наставником, но и написать свою собственную программу. По итогам курса я получила золотой сертификат и предложение стать наставником нового потока тренеров, то есть стала их куратором. Это было неожиданно и очень круто.

Моё желание стать тренером и создать школу, конечно же, отразилось на салоне. Нас ждёт ребрендинг, теперь мы будем называться BELKA STUDIO&SCHOOL. Это образовательный проект нового формата во Владимире, выстроенный на моей авторской методике преподавания. Между прочим, мой обучающий курс прошёл полную сертификацию! В своей работе я использую особые тренерские техники как педагог-технолог, с помощью которых мы знакомимся, ставим правильно цели обучения, разбираем страхи, используем игровые механики, чтобы переключиться и отдохнуть, а после

пройденных учебных блоков проводим небольшие мастер-майнд сессии, где разбираем все ваши инсайты и вопросы.

В тренерстве я хочу развиваться дальше... В мае у меня запланирована поездка в Италию на обмен уже международным опытом!

– Чем BELKA SCHOOL будет отличаться от других школ и курсов бровистов?

– Хороший вопрос. Наш подход обучения основан на принципе системы «360». Я и моя команда обучаем не только профессиональным навыкам. Мы прокачиваем большое количество дополнительных навыков, которые являются неотъемлемой частью работы. Сегодня уже недостаточно уметь хорошо наращивать ресницы! Быть мастером – это не просто технически выполнять работу качественно, это про сервис, про внимание, про маркетинг, про коммуникацию с гостем и про внутренние процессы. Мастер

должен знать стандарты, безопасность, планировку кабинета и т.д. Поэтому система «360» – это возможность стать прокачанным и успешным специалистом в нашей профессии.

В планах создание общего чата, где будет поддержка мастеров не только в профессиональном плане, но и в плане психологической поддержки. Там же будем обмениваться мнениями, делиться проблемами, планировать совместные поездки на различные мероприятия.

– Твоя работа тренером в BELKA STUDIO&SCHOOL как-то отразится на тебе как lash-мастере?

– Тренерство не исключает моей работы как топ-мастера, потому что это необходимый опыт, который должен быть всегда. Пусть мои клиенты не переживают! Ждем открытия нашей концептуальной BELKA STUDIO&SCHOOL.



BELKA
STUDIO

Запись по телефону:
+7 930 830 20 52

наш адрес:
**г. Владимир,
ул. Сакко и Ванцетти 23**

АКЦИИ

Марта 2020:

Маникюр + Педикюр в 4 руки
(с однотонным покрытием
гель-лак)

2500₽ 3100₽

Миндальный/Фруктовый
пилинг

1400₽ 1800₽

Стрижка + Экспресс-уход для
волос «Блеск и сила»

1300₽ 2190₽

Ароматический массаж

60 минут - **1300₽ 1500₽**

80 минут - **1500₽ 1800₽**

SPA-программа в Хаммаме

«Цветущая Касабланка»

- питание и лифтинг

в программу входит:

распаривание, скрабирование
рукавицей KESSA и мылом
«Бельди» с горными травами.

обёртывание:

глина Гассул + Апельсиновая
маска, крем-масло

«Белоранж»,

массаж 40 минут

2800₽ 3800₽

SPA-обёртывание

«Горький шоколад»

-питание, борьба с
сезонным обезвоживанием,
ароматерапия

в программу входит:

скрабирование «Кофе и
шоколад», обёртывание

«Шоколад», массаж 30 минут

1700₽ 2400₽



Лето
Центр красоты и спа

ПРИ ПОКУПKE ПОДАРОЧНОГО СЕРТИФИКАТА С 5 ПО 10 МАРТА

**ИМЕННОЙ КУПОН НА СКИДКУ 20%
НА ЛЮБУЮ УСЛУГУ ЦЕНТРА В ПОДАРОК!**

Октябрьский проспект, 25

+7 4922 36 26 63

+7 930 746 36 65

🌐 www.letost33.ru

📷 @letost_vladimir

Елена ЯРИКОВА

Опыт работы
25 ЛЕТ!



ЗВЁЗДНЫЙ ЭКСТРАСЕНС муромская ясновидящая

Тысячи женщин, научившихся понимать окружающих и быстро и верно реагировать на любые жизненные ситуации.

Тысячи женщин, вышедших замуж или нашедших в себе силы разорвать губящие их отношения и построить новые.

Тысячи женщин, прекративших строить отношения «вслепую», не понимая, к чему приведёт каждый новый шаг, и делающих раз за разом одни и те же ошибки.

Тысячи женщин научились быть счастливыми и, самое главное, их мужчины счастливы не меньше!

Настоящий прорыв в сфере взаимоотношений женщины и мужчины.

Тысячи счастливых семей и восстановленных пар. Тысячи женщин...

Тысячи женщин, которые обрели уверенность и сексуальность, навсегда забыли о том, что такое кланчить подарки или оправдываться за нечаянно оброненное слово.

Тысячи женщин, которые получают любовь, когда хотят и от кого хотят.

Тысячи женщин, которые построили прекрасные отношения или сумели изменить те, что были, на здоровые, полные взаимопонимания и гармонии.



ЗАПИСЬ НА УНИКАЛЬНЫЕ СЕАНСЫ ЯСНОВИДЕНИЯ

- Лауреат премии Экономическая Опора России
- Кандидат психологических наук
- Директор медицинской клиники
- Эксперт на ведущих телеканалах страны

СКИДКИ ИНВАЛИДАМ И ДЕТАМ!

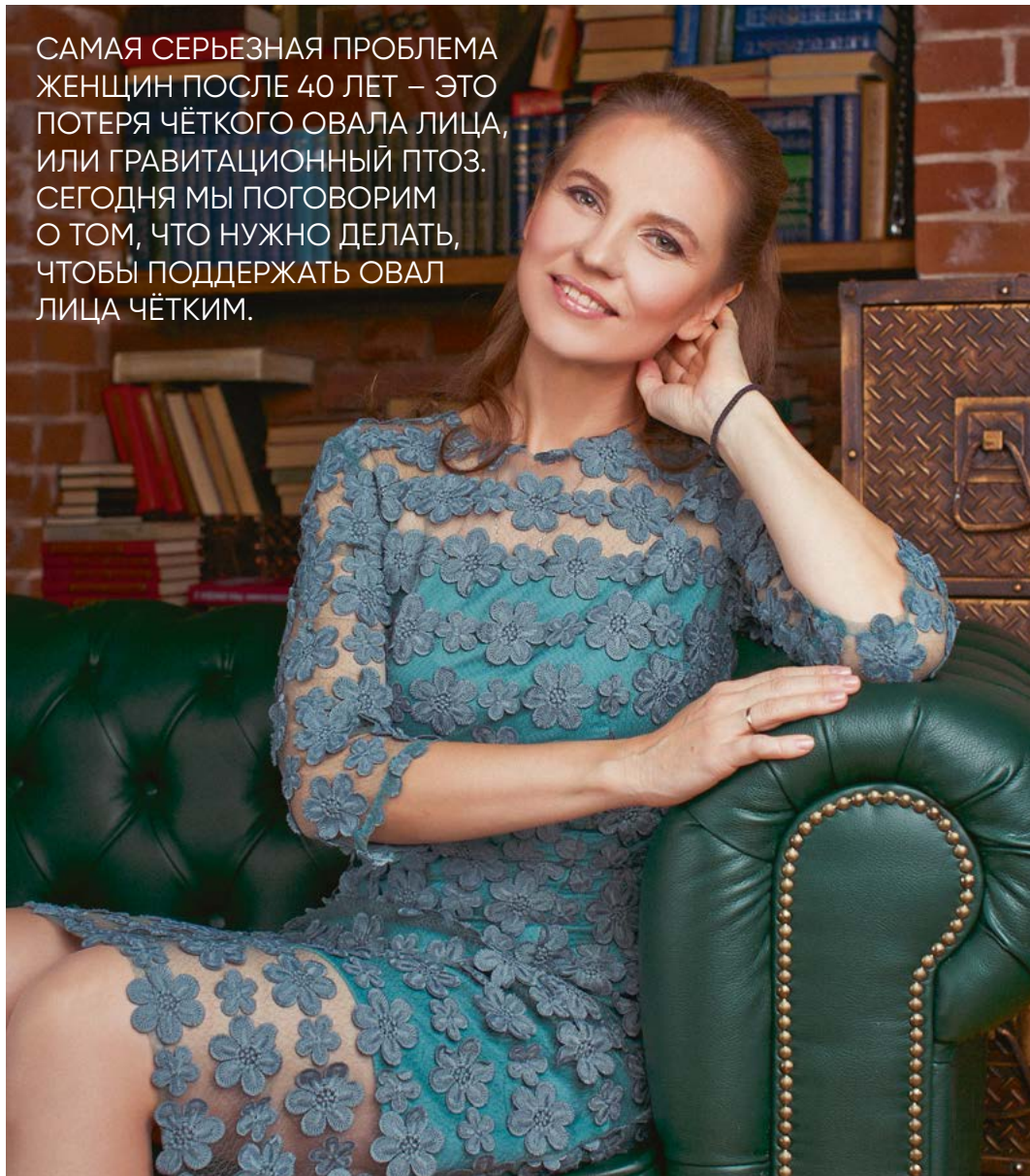
**ПРИЁМ СТРОГО ПО ЗАПИСИ!!!
НЕ БОЛЕЕ 10 ЧЕЛОВЕК!**

**УЖЕ ОТКРЫТА ЗАПИСЬ НА МАРТ 2020
даты приема: 1, 22, 29 Марта**

☎ Viber/Whats app: **+7 920 621-55-43;**
🌐 www.elenamedium.ru;
📧 @elena_yarikova_

ЧТО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ СОХРАНЯТЬ ОВАЛ ЛИЦА ЧЁТКИМ?

САМАЯ СЕРЬЕЗНАЯ ПРОБЛЕМА ЖЕНЩИН ПОСЛЕ 40 ЛЕТ – ЭТО ПОТЕРЯ ЧЁТКОГО ОВАЛА ЛИЦА, ИЛИ ГРАВИТАЦИОННЫЙ ПТОЗ. СЕГОДНЯ МЫ ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО НУЖНО ДЕЛАТЬ, ЧТОБЫ ПОДДЕРЖАТЬ ОВАЛ ЛИЦА ЧЁТКИМ.



ведущая рубрики: ЕЛЕНА СОЛОНЕЦ
врач-косметолог.

Гимнастика для лица.



Не ленитесь! Если уделять своему лицу хотя бы пятнадцать минут в день, это будет серьезным вкладом в поддержание чёткого овала.

Такая процедура не требует никаких финансовых вложений, однако, она крайне полезна для поддержания тонуса мышц и их тренировки. Все необходимые упражнения, уроки и курсы по гимнастике вы можете найти на открытых ресурсах в Интернете.

Глубококотканый массаж лица.



Этот вид массажа обеспечивает хороший лимфодренаж: прорабатываются мышцы головы, шейно-воротниковой зоны, лица. Если

сделать полный курс массажа, состоящий из 10-12 процедур, то можно разгладить морщинки на лице и подтянуть овал.

РФ-лифтинг.



Это процедура, при которой высокочастотный ток прогревает дерму, стимулируя клетки кожи (фибробласты).

Во время процедуры происходит синтез коллагена, что и обеспечивает подтяжку кожи. Процедуру нужно делать курсом в 8-10 процедур.

Контурная пластика.



Это инъекции филлера в скуловую область и область углов нижней челюсти. Процедура обеспечивает лифтинг лица за счёт восполнения

утраченных объемов костной ткани и жировых компартментов. Эффект сохраняется до года.

Нитевой лифтинг.



Это подкожная установка нитей из полимолочной кислоты или полидиоксанона. При этой процедуре «удержание» лица происходит за счёт

«насечек» на теле нити. В течение шести месяцев после процедуры происходит полное рассасывание нитей в тканях, а когда на их месте синтезируется коллаген, обеспечивающий прочный каркас лица. Процедура делается однократно. Эффект сохраняется полтора-два года.

Ультразвуковой смас-лифтинг.



Это методика омоложения с помощью сфокусированного ультразвука, который воздействует на мышечно-апоневротический слой, обеспечивая подтяжку лица. Процедура проводится однократно. Эффект сохраняется до двух лет.

Хочется отметить, что первые три мероприятия можно отнести к категории поддерживающих процедур, а следующие три – к категории направленных на устранение последствий. Это значит, что каждой женщине стоит задуматься об этой проблеме как можно раньше, во избежание гравитационного птоза.

Я надеюсь, что эта информация была вам интересна и полезна.

БУДЬТЕ КРАСИВЫМИ И ЗДОРОВЫМИ!

ЛЮБЫЕ ВОПРОСЫ ПО КОСМЕТОЛОГИИ ВЫ ВСЕГДА МОЖЕТЕ ОБСУДИТЬ С НАМИ В ИНСТАГРАМЕ НА НАШЕЙ СТРАНИЧКЕ

 @molodost33



Клиника «Грани» – это клиника, которая применяет в косметологии всё самое новое, продвинутое и безопасное. Мы с большой гордостью можем сказать, что имеем для работы такие препараты и успешно продаем их профессионалам и клиентам. Векание времени, социальная активность пациентов и развитие науки позволяют нам применять атравматичные и эффективные методики в косметологии. Те люди, которые не готовы к уколам красоты, могут воспользоваться услугами нашей клиники, хотя мы владеем различными техниками инъекций, нитевого лифтинга, филлеров, ботулинотерапии, а также лазерных технологий. Но косметология включает в себя не только травматичные процедуры. Очень ценно, когда специалист может предложить альтернативное омоложение. «Умные» мезогели – это тренд безинъекционной косметологии.

УМНЫЕ МЕЗОГЕЛИ

вита визаж.рф

– ФУРОР ТОПИЧЕСКИХ ПРЕПАРАТОВ

Эти препараты наружного нанесения по составу являются мелкодисперсными эмульсиями и имеют вес от 100 до 30 нанометров, что позволяет им проникать через эпидермальный барьер. Состав эмульсий включает в себя низкомолекулярную гиалуроновую кислоту, микро- и олигоэлементы, липосомы, витамины, перфтордекалин, а также янтарную и фумаровую кислоты. Применяются для процедур лазерофореза, фонофореза, РФ-лифтинга, микротоков для лечения

исправления последствий некорректной ботулинотерапии. После введения препаратов увеличивается плотность и эластичность кожи, увлажнение, а также разглаживаются морщины, осветляется пигментация. Клиника «Грани» является официальным дистрибьютером компании NIZAR. Мы успешно применяем топические мезогели в работе как процедуру безинъекционного омоложения, а также для пролонгации инъекционных программ и восстановления кожи после агрессивных факторов. Сейчас на рынке существует три варианта мезогелей: антиоксидантный комплекс, антикупероз и супергидробиорепарат. Клиника «Грани» – это сплоченная команда с многолетним опытом работы и мастера с золотыми руками. Специалисты нашей клиники предлагают всем клиентам процедуры превосходного качества по доступным ценам. Добро пожаловать в клинику «Грани»!



и профилактики хроно- и фотостарения, сосудистых нарушений кожи, восстановления после лазерных и инъекционных процедур, а также для



г. Владимир, ул. Мира, 15
vk.com/club147622161

+7 4922 52-55-45
+7 910 187-37-01

@graniclinic
facebook.com/ГраниКлиник

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.

г. Владимир,
ул. Разина 21
(офис 611, 6 этаж)

6

месяцев
занятий
по цене

5

**САМОЕ ВЫГОДНОЕ
ПРЕДЛОЖЕНИЕ**

тел.

8 999 070 49 09

 @astra_fit_and_fly



Рекомендация #1.

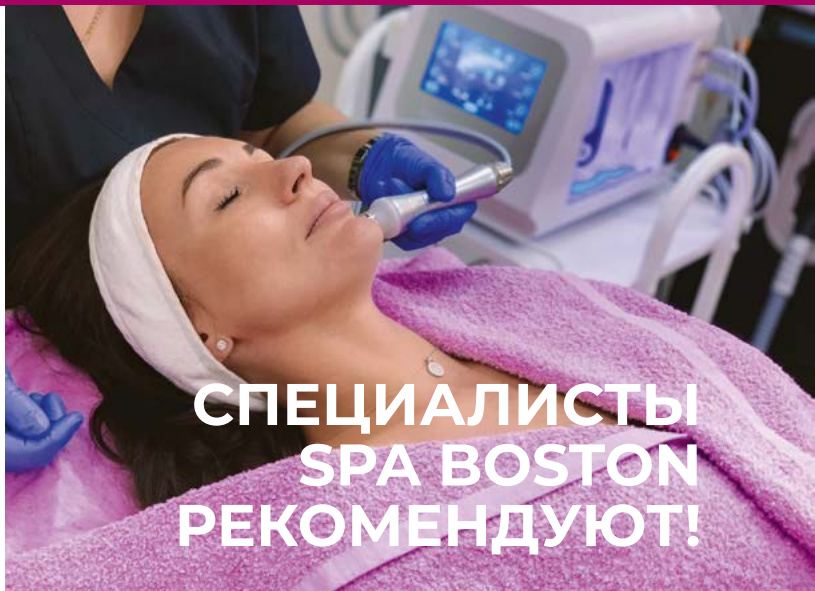
Дать жиру бой.



Ударить по целлюлиту вакуумно-роликовым массажем! Под воздействием определённого алгоритма действия аппарата улучшится отток лимфы, усилятся кровообращение, запустится процесс метаболизма. Когда подключится RF Lifting и кавитация, ненавистный целлюлит разобьётся вдребезги. Ни один ручной массаж не в состоянии поднять темпе-



ратуру кожи до 40 градусов, а в таких условиях у жира не остаётся шансов. И ещё один приятный бонус: эта методика не только позволяет избавиться от труднодоступных жировых отложений, но и подтянуть кожный покров. Согласитесь, это аргумент!



СПЕЦИАЛИСТЫ SPA BOSTON РЕКОМЕНДУЮТ!

Рекомендация #2.

Избавимся от нежелательных волос на вашем теле!

Гладкая кожа к новому сезону? Это реально! Если начать курс лазерной эпиляции уже сейчас.

Почему именно диодная эпиляция в Spa Boston?

1. Быстро – быстрее, чем другие виды эпиляции. Для полного удаления волос достаточно 8-10 сеансов.
2. Без отращивания – никакого дискомфорта в процессе, смело сбрасывайте волоски накануне сеанса.
3. Безопасно – излучение и

тепловое воздействие не приносят вреда.

4. Эффективно – количество волосков сокращается уже после первой процедуры, а скорость роста заметно замедляется.

Реабилитация: отсутствует!



Результат: с первого посещения положительный!

РАСТИТЕЛЬНОСТЬ ХОРОША
ТОЛЬКО НА КЛУМБЕ!

В ПРЕДДВЕРИИ ВЕСЕННЕГО СЕЗОНА, КОГДА ВСЁ ВОКРУГ ПРОСЫПАЕТСЯ, РАСЦВЕТАЕТ НОВЫМИ КРАСКАМИ И РАДУЕТ ГЛАЗ, МЫ ХОТИМ ЧТОБЫ НАШИ КЛИЕНТЫ, ПОДОБНО ВЕСНЕ, ТОЖЕ СКИНУЛИ ВСЁ ЛИШНЕЕ И ВОШЛИ В ЛЕТО КРАСИВЫМИ И УВЕРЕННЫМИ!

г. Владимир, ул. Мира, д. 36а | ☎ +7 920 920-71-01; +7 (4922) 77-88-10 | ✉ @spaboston | 🌐 vk.com/spaboston

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВОПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.



БЕЛОРУССКИЙ

мебельный дом

Скидка

30%

адрес:
ТЦ «Унистрой»
ул. Дзержинского, д. 9

телефон:
8 4922 37-12-63 | 8 961 257-18-18

адрес:
ТЦ «Подкова»
ул. Куйбышева, 28и

телефон:
8 906 561-18-18

instagram: [@belorussmebel_dom](#) | сайт: [bmdom.com](#)

Милые девушки и женщины!

Салон красоты «Багира» приветствует вас!

Багира
салон красоты

СКОРО ВЕСНА – ВРЕМЯ ИЗМЕНЕНИЙ И ПРЕОБРАЖЕНИЙ! А ВЫ К ЭТОМУ ГОТОВЫ? САЛОН КРАСОТЫ «БАГИРА» ПОДГОТОВИЛ НОВУЮ АНТИЦЕЛЛЮЛИТНУЮ ПРОГРАММУ «ШОК ДЛЯ ЦЕЛЛЮЛИТА» НА ОСНОВЕ СЕРИИ «ФИТОСОНИК». ЭТО ПРОРЫВ В ПРОФЕССИОНАЛЬНОЙ КОСМИЧЕСКОЙ ИНДУСТРИИ. ЛИНИЯ «ФИТОСОНИК» РАЗРАБОТАНА ДЛЯ РЕШЕНИЯ ПРОБЛЕМ ЦЕЛЛЮЛИТА. КАЖДАЯ ЖЕНЩИНА ХОЧЕТ ВЫГЛЯДЕТЬ КРАСИВО, И МЫ ГОТОВЫ ВАМ В ЭТОМ ПОМОЧЬ.



Наверняка все знают, что такое целлюлит. Эта эстетическая проблема есть у каждого человека. Косметическая промышленность США давно занимается этой темой. Изобретение линии «Фитосоник» увенчалось успехом, и мы с радостью представляем её в салоне красоты «Багира». Оптимально подобранное сочетание компонентов и поэтапное использование каждого препарата позволяет добиться впечатляющих результатов:

1. эффект при любой стадии целлюлита;
2. избавление от жировых отложений;
3. удаление эффекта «апельсиновой корки»;
4. освобождение от отёчности;
5. повышение тонуса кожи.



Действие комплекса усилено экстрактами растений и водорослей, что делает эту процедуру полезной и приятной. Клинически доказано, что антицеллюлитное обёрты-

вание с препаратом «Фитосоник» действует по принципу ультразвуковой терапии. Это означает, что избавиться от целлюлита можно без лекарств и операций.



В салоне «Багира» представлена вся серия «Фитосоник». Спа-программа «Шок для целлюлита» – это программа для всех желающих выглядеть безупречно.

ВСТРЕЧАЙТЕ ВЕСНУ ВМЕСТЕ С САЛОНОМ КРАСОТЫ «БАГИРА»!

Салон красоты
«Багира»

г. Владимир, ул. Студенческая, бд;
т +7 4922 47-25-27, +7 904 591-55-55;
salon_bagira_33
@salonbagira33
krasota33.ru

*Мы превращаем мечты о красоте
в реальность!*

ЖДЕМ ВАС В ГОСТИ!

фото: Виктор ФАДИН



КИТ КЛИНИНГ СТРАЖИ ЧИСТОТЫ

🌐 kit-k.ru
📞 [club75041391](tel:84922462346)
📱 [@kitcleaning](https://www.instagram.com/kitcleaning)

📧 [kit.cleaning](mailto:ar@kit-k.ru)
@ ar@kit-k.ru

📍 г. Владимир, ул. Чапаева, д. 8А
☎ **8 4922 46-23-46, 8 910 097-74-06**

Яндекс

Вам нравится Кит-Клининг?

Оставьте свой отзыв
<https://ya.cc/7QM1e>



ПРЕОБРАЖЕНИЕ «100ЛИЦа»

МЫ ПРОДОЛЖАЕМ НАШ СОВМЕСТНЫЙ ПРОЕКТ С @LVOVARUSSIA СРОКОМ НА ВЕСЬ 2020 ГОД, В КОТОРОМ ОБЯЗУЕМСЯ ПРЕОБРАЗИТЬ 100 ЛИЦ НАШИХ ГОРОДСКИХ ЖЕНЩИН, ДЕЙСТВИТЕЛЬНО ЖАЖДУЩИХ ПЕРЕМЕН!

Оценить масштаб произошедших изменений в сопоставлении ДО и ПОСЛЕ возможно благодаря работе нашего партнёра Светланы Львовой.

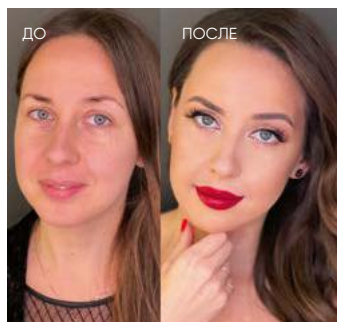
Почему именно она?

Света – автор, консультант и опытный практик в создании нового и уникального образа. Мастерство её работ высоко ценится на региональном и федеральном уровне. Звездный визажист Елены Летучей в программе «Ревизорро» во Владимире и Суздале... И, конечно, проектный выбор нашего издания!

Сегодня мы знакомим вас с новыми яркими превращениями, произошедшими в мастерской Светланы.

ФЕВРАЛЬСКОЕ ПРЕОБРАЖЕНИЕ
ДОСТАЛОСЬ _____
НАТАЛЬЕ ТРУБИНОЙ.





Вы так же можете получить
ПРЕОБРАЖЕНИЕ В ПОДАРОК!

Всё просто:

1. Подписывайтесь на аккаунты в инстаграм:

@100lica_magazine и

@lvovarussia

2. Выкладывайте в свою ленту обычное фото без макияжа с описанием, почему именно вы должны принять участие в проекте. Это может быть или рассказ о том, почему вы хотите преобразиться, посмотреть на себя с другой стороны, или просто история о неудачном опыте или жизненной ситуации, создавшей мотивацию к переменам!

3. поставить хэштеги :

#преображение100лица

(именно по нему мы будем находить вас).

До 15 числа каждого месяца мы вместе со Светланой выбираем участниц. После чего в течение суток определяемся с победителем, а результат можно будет оценить уже в следующем номере.

Та девушка, чья история, по мнению редакции, окажется наиболее интересной, станет героиней БЛИЖАЙШЕГО ВЫПУСКА.



НАТАЛЬЯ, РУКОВОДИТЕЛЬ КРУПНЕЙШЕЙ СТУДИИ ТАНЦЕВ ВО ВЛАДИМИРЕ, ПРИЗНАЛАСЬ, ЧТО ДАВНО ПОДПИСАНА НА СТРАНИЦУ НАШЕГО МАСТЕРА В ИНСТАГРАМ.

«Работать со Светой легко и приятно. Обсуждение образа было очень быстрым, мы сразу поняли друг друга и приступили к моему перевоплощению. После появления в сети первых фото, я получила огромное количество комплиментов, но больше всего восхитился мой супруг. Он был в восторге!

Да, ПРЕОБРАЖЕНИЕ удалось на все 100! И я планирую не раз вернуться в студию Светланы за новыми вариациями на тему моей внешности».



#преображение100лица

Число довольных и счастливых
участниц проекта растёт... Присоединяйтесь!



ОБЪЕКТ

интерьеры | комплектация | дизайн

Европласт®

интерьерная лепнина



Реклама 0+

Новая коллекция MAURITANIA
уже на складе.

Владимир, ул. Студеная гора, 34А
тел.: +7-4922-60-33-23 • objekt.pro

печать до формата B2



Журналы, каталоги, брошюры, альманахи,
справочники, годовые отчеты, книги в
мягком переплете с внутренним
блоком на мелованной и
офсетной бумаге, буклеты,
листовки, флаеры, афиши,
корпоративные газеты,
календари квартальные и
домики, календарики, прайс-
листы, деловая документация,
этикетки, наклейки, стикеры, папки,
бланки на самокопирующейся бумаге,
шелфтокеры, воблеры, коробки, упаковка
и дисконтные карты.



+7 987 751 5888 , agin11a@yandex.ru (Марина Панкова); www.urpn.ru

HEIDELBERG
Speedmaster



ЖК ОТРАЖЕНИЕ

📍 г. Владимир, Октябрьский р-н, ул. Горького

ЖК Отражение — это новый комплекс премиум класса, состоящий из 4 семнадцатизэтажных зданий. Удачная локация домов позволяет жить в непосредственной близости от центра, но, в то же время, в отдалении от шумных улиц. Панорамное остекление комплекса обеспечивает хорошее естественное освещение и красивые виды из окон. Большая придомовая закрытая территория включает в себя прогулочные зоны с озеленением, лаундж зону, спортивную площадку, детскую площадку со специальным покрытием, велопарковку. Комплекс оснащён современными системами безопасности. Предусмотрены услуги консьержа.



Развитая
инфраструктура



Спортивные
площадки



Подземная
парковка

- класс: премиум • этажность: 17
- срок сдачи: 3, 4 корпус 2 квартал 2021
- тип здания: монолитное
- парковка: подземная, придомовая
- цена: от 1 976 000 ₽

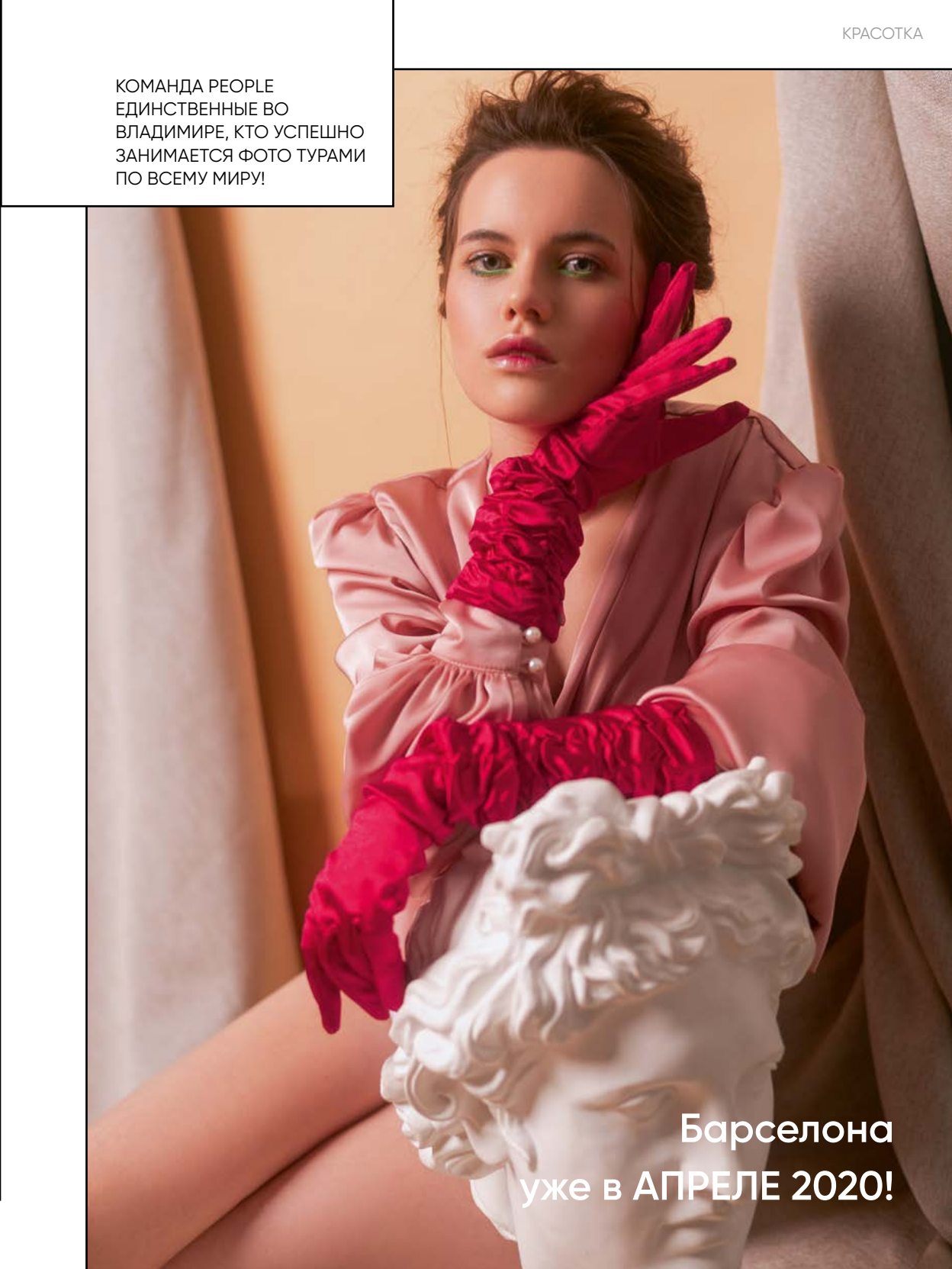
📞 ОФИС ПРОДАЖ: **25-00-42**



ЛУЧШИЕ ФОТОТУРЫ

и образы с командой People.

КОМАНДА PEOPLE
ЕДИНСТВЕННЫЕ ВО
ВЛАДИМИРЕ, КТО УСПЕШНО
ЗАНИМАЕТСЯ ФОТО ТУРАМИ
ПО ВСЕМУ МИРУ!

A woman with dark hair and green eye makeup is wearing a light pink, long-sleeved, ruffled dress and long red gloves. She is holding a white classical bust of a woman's head. The background is a warm, orange-toned wall with draped fabric.

Барселона
уже в АПРЕЛЕ 2020!



МАКИЯЖ И ПРИЧЕСКИ: КАТЯ ГЛУХОВА
СТИЛЬ: СОФИ КОЖЕВНИКОВА
ФОТОГРАФ: АЛЕНА СМОЛЯК
ОДЕЖДА: ПОДРУГА ДРУГА

@STUDIO.PEOPLE



СТИЛЬНЫЙ ДЕТСКИЙ ДЕНЬ РОЖДЕНИЯ НА НОВОЙ ПРОСТОРНОЙ ПЛОЩАДКЕ ВО ВЛАДИМИРЕ



Если День Рождения – это праздник, то веселить и отдыхать должны не только дети, но и родители!

Не тратьте ваши силы на самостоятельную организацию праздника, мы сделаем всю пыльную работу за вас, сэкономив ваше время и нервы!



people
STUDIO

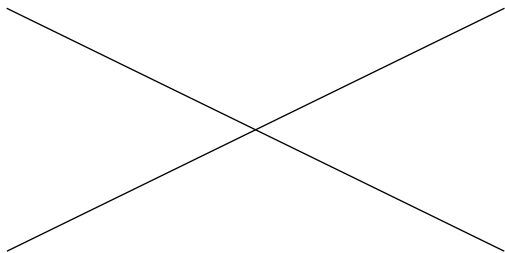
8 900 59 000 22
САККО И ВАНЦЕТТИ 50А
@STUDIO.PEOPLE

СТИЛЬ ГОРОДА

со Светланой Афанасьевой

8

трендовых вещей,
которые можно подарить своему
мужчине даже без примерки.



— А напиши, что модно носить пуховички-гусенички и шапки со стразами! Все поверят, а мы купим стильные вещи и будем вне конкуренции вообще!

— Хорошая попытка, мам, но номер февральский, а значит, статья про мужчин. Но для женщин.



@svetlana.afanasyeva

Подарите ему...

1. Солнышко

Яркие, практически неоновые цвета акцентами в показах 2020-2021. Мы, девушки с сияющими хайлайтерами, не можем вечно вытаскивать самих себя из мерзотных серых зимобудней. Мужчины, на вас вся надежда.

Что это может быть:

- тонкий красный галстук;
- шарф или клатч канареечного цвета;
- тонкое пальто цвета марун;
- тонкий неоновый свитер.



2. Новую сумку

Стащите его любимую барсетку и замените небольшой жёсткой формы кросс-боди сумкой. Если будет жаловаться, что туда ничего не вмещается, дополните сумкой-тоут для документов и гантелей. Не готов к таким поворотам? Выберите вытянутой формы. Да, она уже давно вписывается во все деловые костюмы, как и кроссовки



3. Вязаный жилет

С геометричным принтом и достаточно глубоким вырезом. Потому что жилеты под горло до сих пор ассоциируются с образом ботаника.

Если понимаете, что никакая сила не заставит его носить трендовый жилет, можно просто купить тёплый вариант из «Юнкло». Как раз под тонкое пальто из первого пункта.

4. Высокие сапоги на шнуровке

Подойдет стройным. Ведь абонемент на бокс он сам себе купит, а обувь в стиле ассасина сделает его похожим на всех моделей с показа *Fendy* и *Prada* одновременно.



Минусы такого подарка — ему понравится, и в итоге сумок у него будет больше, чем у вас. Следите за балансом — ему одну, себе две.



5. Подарите ему... нет, не ягненка, как на референсе, а мегарасслабленный шерстяной свитер натуральных оттенков. Белая водолазка тоже подойдет и — гарантирую — будет сочетаться со всем, что уже есть в гардеробе



6. Цветные носки

Чтобы это не было подарком-издевкой, можете сослаться на меня. Носки, черт побери, — это важно, и может превратить обычный деловой лук в невероятно сильный. Как выбирать?

Если мужчина высокий с острыми чертами лица — однотонные яркие. Невысокому — с герметичным принтом.

Если вы закрываете глаза и понимаете, что лучше всего ваш мужчина смотрится на пляже или в заснеженном лесу, то приглушенных природных оттенков.

7. Шапка бини

Критерии — обычная, ничем не примечательная, скучная. Да, именно такую, без кожаных нашивок и слов, идеально кашемировую, а лучше две сразу. Мой муж, например, умудряется первую потерять где-то между домом и машиной.



8. Джинсовая рубашка

Варианты в клеточку уже всем опостытели, а джинса вернулась с новыми силами. Под нее — тонкую водолазку, так что выбирайте оверсайз. Избегайте сильно выбеленных, лучше приглушенно синего или хаки.

Все это можно купить без примерок и не выходя из квартиры — онлайн.

P.S.

Дорогие мужчины-читатели, люблю вас безмерно, потому что вы делаете наш мир спокойным. Конечно, одного дня мало для того, чтобы каждая из нас выразила всю заботу, какой мы хотим вас окружить. Тем не менее, поздравляю вас с вашим днем Защитника!

Светлана Афанасьева.



Хигер Анастасия Алексеевна

МЕДИЦИНСКИЙ, КЛИНИЧЕСКИЙ
ПСИХОЛОГ, ПСИХОТЕРАПЕВТ.

ОПЫТ РАБОТЫ БОЛЕЕ 15 ЛЕТ.

- Специалист по когнитивно-поведенческой психотерапии.
- Индивидуальное консультирование и психотерапия.
- Семейная психотерапия.
- Терапия невротических расстройств и депрессивных состояний.
- Вопросы воспитания и развития детей.
- Психодиагностика когнитивных функций, психических процессов, эмоциональной сферы и личности.
- Помощь в решении психологических проблем, в сложных и кризисных ситуациях, при разводах, разрывах отношений, потерях и пр.

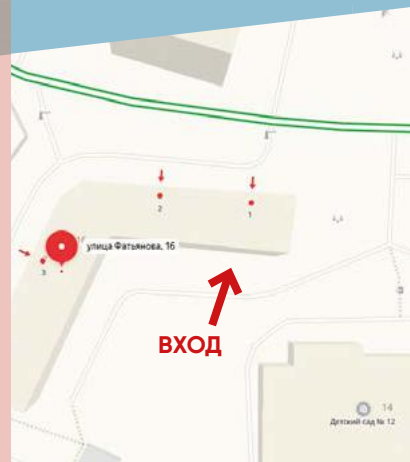
контакты:

г. Владимир,
ул. Фатьянова 16

8 966 328 23 23

anastasiyakhiger
@mail.ru

СФОТОГРАФИРУЙ
КОНТАКТЫ!



ИРИНА СЕРГЕЕВА:

«Мне в кайф это делать!»

ОЧАРОВАТЕЛЬНАЯ, ЗАЖИГАТЕЛЬНАЯ, СУПЕРПОЗИТИВНАЯ И ПРОСТО НЕВЕРОЯТНАЯ ИРА СЕРГЕЕВА. МНОГИЕ ЕЁ ПОМНЯТ КАК РАДИО-ДИДЖЕЯ С «ЕВРОПЫ ПЛЮС», ТАКЖЕ ОНА ВЕДУЩАЯ МЕРОПРИЯТИЙ, ТЕЛЕВЕДУЩАЯ И БОЛЬШАЯ МОЛОДЕЦ. СЕЙЧАС ОНА ПРОГРАММНЫЙ ДИРЕКТОР «РАДИО 7 НА СЕМИ ХОЛМАХ». ЕЁ НЕПРИДУМАННАЯ ИСТОРИЯ!

беседовал:
ЕВГЕНИЙ ЕРОФЕЕВ



ЕВГЕНИЙ ЕРОФЕЕВ: Привет! Никто не знает, а мы хотели интервью с тобой ещё в 2019 году. Но мы дождались 2020. Просто дата красивая. Хорошо, давай серьезно: почему с тобой практически нет интервью?

ИРИНА СЕРГЕЕВА: Ты специально ждал 2020-го, чтобы мне исполнилось 40? Взял бы интервью в 2019-ом, беседовал бы беспечную отчаянную молодуху! Вопрос действительно правильный: при всей своей 100% публичности, я оказалась абсолютно неконтактной в плане бесед для публикаций. Как можно взять интервью у человека, который в данный момент берет интервью у другого человека? Я сейчас полностью посвящена работе на радио. Пар-

тнеры живут активной вечерней жизнью в плане встреч. Пятница и суббота – время для моих личных коммерческих проектов (короче, праздники бомблю). Есть ещё единственный день в неделю – это воскресенье, но это священный день, когда я лежу крестом в кровати и восстанавливаю силы. Работа пахаря интерактивного развлекательного сегмента с высокой степенью вовлеченности – очень-очень нересурсная! Ловят ли ведущие кайф? Однозначно, да! Живы ли они на следующее утро? Однозначно, нет! Просто признаются в этом не все. Максимально отдался проекту – устал так, что не хватает сил похвалить себя самого, и в этот момент, как говорит Лена Нестерова: «Пледик,



томик Чехова, чай с имбирьком». Поэтому со мной и про меня мало интервью, я предпочитаю томик Чехова, чай, плед, чем сидеть и давать интервью!

ЕВГЕНИЙ: Хочется сказать словами Карлсона: «Малыш, а как же я?» Нам же удалось тебя поймать, правда, в рабочий день и за большую чашку кофе.

ИРИНА: Слушай, ну, во-первых, это ты! Я, как любой человек, могу себе позволить иметь определённые привязанности и симпатии. Поэтому я не могу тебе отказать! Ты мне нравишься, ты молодец. Нас с тобой столько связывает. Ты первый человек, который меня посадил на квадрик. Знаешь, как это важно! Это крутое чувство, между прочим, когда ты можешь делать то, чего не было в твоей жизни. Я, например, не могла себе представить, что смогу управлять квадроциклом и причём ещё круто поехать. Меня до сих пор эмоции переполняют.

ЕВГЕНИЙ: Теперь я понимаю, почему ты стала радиоведущей. Но, наверняка, есть какая-то история, которую нужно рассказать!

ИРИНА: Знаешь, это логичный итог совершенно нелогичного процесса. На самом деле, я юрист, которого прервали в процессе защиты кандидатской диссертации по уголовному праву. Ровно два дня я отработала криминалистом в органах внутренних дел. Обнаружила труп, зафиксировала у него ножевое ранение и на следующий день не пошла на работу!

Но именно моё юридическое образование, мой обширный багаж знаний (а юристы изучают римское право, риторику и объяснительные языки) стали причиной сотрудничества с радио. Я поняла, что могу очень долго говорить, не сбиваясь и не допуская грамматических ошибок, при этом ловко интегрируя в эти диалоги шутки и юмор. Зная об этом, мои друзья с Ковровского радио попросили провести локальный эфир. До сих пор помню тему: он был посвящён опасным пристрастиям и назывался «Ковров против наркотиков».

Все изменил звонок, можно его считать судьбоносным. Мне позвонил Сергей Кораблев и сказал: «Хватит сидеть в Коврове, давай займёмся классной интерактивной развлекательной программой». В эту же секунду я завязала с юридической практикой, забыла про те два дня в органах и сказала «пока» профессии. В данный момент перед тобой сидит кандидат в кандидаты юридических наук, довольный собой и благодарный этой большой практике и полученным знаниям, которые я сейчас классно реализую в своей новой профессии!

ЕВГЕНИЙ: На самом деле, Сергей внес большой вклад в медиа г. Владимира. Я до сих пор поражен

масштабом его личности.

ИРИНА: Да. Я с большой любовью и благодарностью вспоминаю Сергея, его отношение ко мне, то что он дал этот колоссальный опыт и, можно сказать, новую жизнь. Думаю, ты понимаешь, про что я говорю, и знаешь, какой это был человек! Есть мнение, что в СМИ работают творческие люди, а они могут быть любыми вообще, абсолютно (с дурными привычками, скандальными, волосы не моют и т.д.) Говорят: «Ну, он же творческий». Сергей всегда выглядел круто, был интеллигентным интеллектуалом. На него хотелось равняться всегда. Светлая память!

ЕВГЕНИЙ: Итого, сколько ты уже работаешь на радио?

ИРИНА: Смотри, на радио «Европа Плюс Владимир» я стартовала в 2002 году и проработала там 13 лет. Потом у меня был перерыв и плотная работа с «Рен-6 Канал». Потом у меня был проект «Отличная пятница». Сейчас я программный директор на самом замечательном «Радио 7 на семи холмах».

ЕВГЕНИЙ: Когда наступил момент осознания того, что хватит сидеть в радиорубке, нужно подниматься на новую ступень и уже стать руководителем?

ИРИНА: Большой радиный опыт сам привёл меня к этому. Мне известны все процессы, абсолютно вся цепочка: от того, как программируется эфир до технической доставки его до слушателя. Я поняла, что могу управлять этим и планировать. Вселенная меня услышала, и мне поступило предложение возглавить «Радио 7 на семи холмах». Я просто >>>

обожаю это радио, мне близок этот контент. Более того, я говорю на английском, французском и даже немецкий мне немного знаком. Обожаю эти песни и понимаю, о чем они. Поэтому сейчас у меня всё сошлось в одном: я работаю на радиостанции, где 24 на 7 играет любимая западная музыка. И не только.

Ты же знаешь наши крутые проекты? «Радио 7 на семи холмах» — единственная станция в 33-ем регионе, которая организует поездки победителей на концерты звёзды мировой величины: А-ха, Scorpions, Garou, Elton John и др. Можешь представить себе, как это круто, когда целый автобус поклонников Клауса Майне едет в «Крокус Сити Холл»?! В дороге мы поём, активно играем (хотя это и нельзя). Поэтому у меня сейчас плотный роман с моей работой и, надеюсь, что всё будет хорошо и долго.

Кстати, ближайшим бомбическим проектом «Радио 7 на семи холмах» во Владимире станет розыгрыш билетов и командная поездка на концерт легендарного Эрика Клэптона в «Крокус Сити Холл». Хотите с нами? Все подробности в эфире 105.8 FM.

ЕВГЕНИЙ: Кроме твоей большой любви к радио, везде, где только можно, написано, что ты ведёшь мероприятия. То есть ты ведущая, а в каком-то СМИ тебя даже шоу-вумен называли.

ИРИНА: Знаешь, я не шоу-вумен. Я ведущая с правильным пониманием публики. У меня есть одно сильное преимущество, но одновременно это же и недостаток. Я не могу работать в паре. Вообще не могу. При этом у меня есть

чувство такта, и в любом диалоге я знаю, когда нужно дать высказаться собеседнику и поддержать его. Но мне комфортнее работать одной, только соло. Пришел, увидел, пошутил. В этом и сложность, потому что вся ответственность на маленькой чёрненькой девочке. Вот так.

Есть ещё понятие сильного эмоционального взросления и как бонуса чувства стабильности и независимости. Бальзак мне в декабре подогнал мои 40 лет. А я как раз накануне с подружками в халихало играла. Какие нафиг 40? Я не говорила неделю, потом разум вернулся, меня пожурили чуть-чуть и сказали: «Сергеева, прекращай!» Тем не менее, эта дата для меня стала знаковой. Я особенно взвешиваю решения и, можно сказать, что теперь сама интуитивно выбираю мероприятия, которые буду вести. В начале творческой карьеры все хватаются за любые калымы, нарушая внутренние правила форматности и часто переступают через свои принципы. Сейчас я могу себе позволить быть в ладу с собой и не делать того, что мне не нравится. Черт побери, я выросла!

ЕВГЕНИЙ: Расскажи про карапульки.

ИРИНА: О, да! Ты знал, чем меня зацепить. У меня есть проект, которому хочется уделить больше времени. Пока что он не приносит ощутимой коммерческой выгоды. Я имею ввиду инстаграм. Наверное, я поздно для себя его открыла. С другой стороны, есть некая честность, потому что я ничего не накручивала и не обращалась к многочисленным друзьям с просьбой меня развить. Ребёнок растёт сам. Для себя я определи-

ла инстаграм как юмористическую страничку. Там появляются мои маленькие стендапы, которые приходят мне в голову... Кстати сейчас пришла идея, пока с тобой говорила. Это такие карапульки, типа коротеньких частушек. Карапульки от Сергульки!

Сценки реализуются без сильного стороннего технического участия.

Я вижу, как это работает, реакцию зрителя, так сказать. Пока это для себя и друзей. Знаешь, как приятно вечером глянуть карапульки и сказать: «Какая ж ты смешная, Ирка Сергеева!» Мне в кайф это делать!

ЕВГЕНИЙ: Коллектив тебя поддерживает?

ИРИНА: Да, ты часто видишь в интеграциях моих коллег. Правда. Ну а как еще, если меня осенило в эту секунду! Нужно исполнять, иначе перегорит идея. Уламываю их, упрашиваю, угрожаю. Но, ты знаешь, у меня много по коридору друзей-соседей. Многие даже просят сделать их героями карапулек. Но у меня своя армия апокалипсиса, с которой мы ого-го!

ЕВГЕНИЙ: Давай про личную жизнь. Надеюсь, это не секрет?

ИРИНА: В данный момент я абсолютно свободна и открыта для отношений. Смотри! Я очень умная, и мужчины меня боятся. С другой стороны, я смешная, и у меня очень много друзей-мужчин. Кстати, я завидная невеста, между прочим. В данный момент я строю крутую двухкомнатную квартиру. Мне в этом помогает наш потрясающий дизайнер Алексей Темченко. Крутота этой квартиры в том, что она вся будет полукруглая, прям как доль-

ка лимона или мандарина. У меня будет полукруглая мебель, полукруглые книги, полукруглый стол, полукруглое всё и полукруглая я!

Для тех, кто переживает ремонт, в раю есть отдельная каюта. А пока на Земле — это ад. Кто-то открыл кран с деньгами. Он льется, льется. Вот такой у меня веселый полукруглый ремонтный ад Сергеевой. Почему такая планировка? Надоели квадраты, а есть жилой комплекс, который предлагает полукруги. Первая реакция Темченко была протяжное «Ой!» на мою квартиру. Я ему говорю: «"Ой!" мне не надо, я уже её купила». В итоге через неделю прислал эскиз. У меня второй этаж, на «выше» не хватило денег. Вид прямо на пойму Клязьмы. Представляешь, сколько полукруглых карапулек я там сниму! В общем, я завидная, умная, самостоятельная невеста с большим приданым!

ЕВГЕНИЙ: Просто ты довольно реализованная: занимаешь руководящую должность, любишь экстрим, водишь машину, у тебя своя большая полукруглая квартира.

ИРИНА: Да, ещё на летних курортах никто ни разу не смог обыграть меня в настольный теннис. Даже кандидаты в мастера спорта. Та-дам! Уже страшно. А вдруг я обыграю своего мужа будущего в настольный теннис? Представляешь, как он придёт с красными глазами на работу? Как ему жить после этого?

ЕВГЕНИЙ: Ты, наверное, ещё и готовишь вкусно.

ИРИНА: Да! Но только мясо. Чтобы ты понимал масштабы катастрофы, однажды я пригото-



вила кексы и полила глазурью их попки, а не то, что нужно. Я их назвала кексы-Юра, не знаю почему. Любый Юра, если ты это читаешь, не обижайся!

При этом у меня семья с очень сильными гастрономическими традициями. Мама потрясающе готовит, она может всё что угодно: лиса в бобре, лиса, запечённая в канарейке, и прочие кулинарные изыски. Я не знаю, где она это берет, но готовит. И естественно, «дочка, возьми с собой на неделю». Поэтому у меня долгое время отсутствовала необходимость готовить. Зачем, когда у тебя в морозилке 40 тысяч пельменей из лося и друзей лося... Зачем?

Потом мне как-то самой захотелось прикоснуться к этому миру, и оказалось, что дар этот перешёл от бабушки к маме, а от мамы ко мне. Так что мой будущий муж проиграет мне в настольный теннис, но съест самый офигенный стейк из мраморной говядины. Может быть, это утешит и высушит его слезы! (Смеется) Приправим блюдо доброй иронией, которая мне досталась от папы. Он у

меня хирург, а у медиков очень специфическое чувство юмора. У него шутки добрые и достаточно мягкие, это при том, что он видел очень многое. Кстати, папа часто снимается в карапульках. У него свои поклонники. У меня же вообще семья медиков. Да, мама у меня гинеколог. Я до сих пор участвую в научных дискусах. На самом деле, в средней школе я очень хотела стать медиком, и вот тут оба родителя сказали нет. Они же понимают всю изнанку и нагрузку в профессии. Поэтому «только не медику», сказали мне. А я с детства мечтала стать генетиком и уже в старших классах умела вычислять цвет глаз будущих детей. Поэтому, когда моя карьера пошла в сторону радио, было почти ликование и всеобщее одобрение. Лишь бы не врач.

ЕВГЕНИЙ: Ира, спасибо тебе большое. Жмем лайкосы всем твоим карапулькам!

ИРИНА: Спасибо за кофе! В общем, через год я жду тебя с полукруглой бутылкой красного вина в моей полукруглой квартире.



ДРУЖБА – ЖЕНСКИЙ РОД, ЕДИНСТВЕННОЕ ЧИСЛО...

Что ещё мы знаем или не знаем про женскую дружбу?

НАСТОЯЩАЯ ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА. БЫВАЕТ? ВЕРИТЕ? ЕСЛИ В НЕЁ МОЖНО ВЕРИТЬ ИЛИ НЕ ВЕРИТЬ, ТО ЗНАЧИТ, ЖЕНСКАЯ ДРУЖБА – ЭТО ПОЧТИ РЕЛИГИЯ. А ПОЧЕМУ БЫ И НЕТ? НЕОСЯЗАЕМА, НО ИМЕЕТ ВЛИЯНИЕ, СОБЛЮДАЕТ РИТУАЛЫ И ТАИНСТВА, СПОСОБНА ОБЪЕДИНЯТЬ ЛЮДЕЙ... НУ ИЛИ, КАК ЕЁ НАЗВАЛА МОЯ СОБЕСЕДНИЦА НАДЕЖДА, «ПРОТИВОРЕЧИВЫЙ ФЕНОМЕН ВЗАИМООТНОШЕНИЙ». ТАК ВОТ, НЕ СОТВОРИЯ СЕБЕ КУМИРА И НЕ МУДРСТВУЯ ЛУКАВО ПОГОВОРИМ О ТОМ, ЧТО ЖЕ НАС С НЕЙ СОЕДИНЯЕТ БОЛЬШЕ 15 ЛЕТ. И КАК ЭТО ПРИМЕНИМО КО ВСЕМУ ЖЕНСКОМУ РОДУ.



Спрашивает:
ТАТЬЯНА КАБИНА

Отвечает:
НАДЕЖДА ЕФИМОВА

Фото:
АННА ЛУЧКОВА
[@anna_luchkova](#)

ТАТЬЯНА КАБИНА:

Надюш, что такое дружба в твоём понимании? Какое место дружба занимает в жизни современной женщины?

НАДЕЖДА ЕФИМОВА:

Сегодня на женщину легло бремя множества социальных ролей: дочь, мама, жена, коллега, руководитель. У каждой и этих ролей есть свои поведенческие критерии. От нас все что-то ждут и ошибки прощают

крайне редко. Это серьезная эмоциональная нагрузка. Вот отсюда и берется фраза: «Нам надо встретиться девочками! Причём срочно!»

Женщина – это удивительно выносливое, трудоспособное существо, но негативные эмоции нам важно с кем-то разделять, такова наша природа.

Для меня дружба, если выражаться метафорически, – это

некий анклав, уголок в жизни между тем, какой ты ДОЛЖЕН быть, и тем, кто ты ЕСТЬ на самом деле. А друг – это тот человек, который знает всю твою изнанку без социальных масок и тем не менее принимает и любит тебя. А если он мудр, то поддерживает и ведет тебя к благополучию.

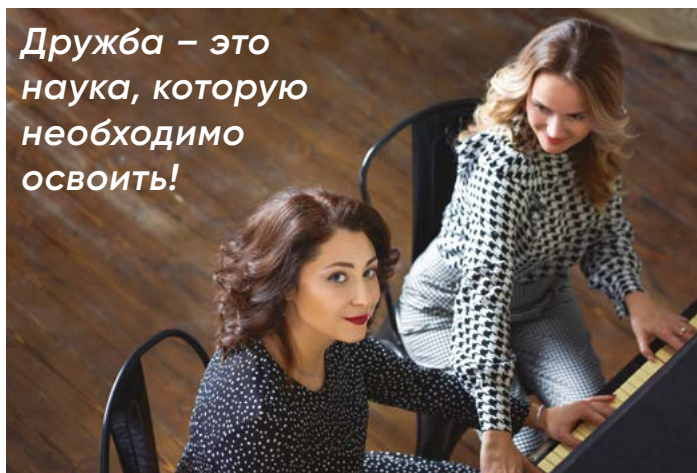
ТАТЬЯНА: Владимир Высоцкий обозначил довольно емкий критерий дружбы мужской: >>>

*Если друг оказался вдруг
И не друг, и не враг, а – так,
Если сразу не разберешь,
Плох он или хорош, –
Парня в горы тяни – рискни!
Не бросай одного его,
Пусть он в связке в одной с тобой –
Там поймешь, кто такой.*

А в чём проверяется и чем
измеряется дружба женская?

НАДЕЖДА: На мой взгляд,
мужская дружба строится на
достижениях. Вместе они делят
успех и путь к нему. У женщин
дружба строится на борьбе с
трагедиями и несчастьями.

Проверяется очень просто –
годами и тем, как подруги
переживают успех друг друга.
Как подруга относится к вашей
матери, детям, мужу и, самое
главное, какие советы дает. Это
очень важно! Подруга может
своими советами спасти ваш



брак или разрушить, посеять
конфликт или свести его до
нуля, повысить самооценку или
разрушить её до основания.
Кстати, именно поэтому матери
и мужья так настороженно от-
носятся к выбору подруг. А уж
дальше дело за вами, насколько
осознанно вы выбираете свое
окружение и для чего.

ТАТЬЯНА: Применимы ли дру-
жеские, доверительные отноше-
ния у женщины с мужчиной?
Верить в такое?

НАДЕЖДА: Такое имеет место.
В определенном возрасте. Но,
как подтверждает мой опыт,
такие отношения возникают,
когда один из участников
неравнодушен к другому. Для
вас этот человек – друг, а он
надеется и верит.

ТАТЬЯНА: Пора бы внести яс-
ность... Почему все эти вопросы
к тебе? Да потому что ты стала
настоящим другом для многих
женщин, не только для меня!
Считай, что я провела соцопрос.

– Самое главное, чтобы с этим
утверждением были согласны
окружающие. Ведь пока я шла

к тому, что есть, я тоже совер-
шила ошибки.

ТАТЬЯНА: Тем не менее тебя
считают другом! А есть ли дру-
зья у тебя?

НАДЕЖДА: Имеешь в виду, не
веду ли я игру в одни ворота?
Конечно, есть! Мое окружение –
это моя награда. Каждый богат
по-своему, я богата на прекрас-
ную семью, друзей и просто
хороших людей.

ТАТЬЯНА: Как думаешь, в чем
причина твоей дружеской
успешности?

НАДЕЖДА: Во-первых, в беско-
рыстии. Для меня абсолютно
не важно на какой социальной
ступени находится человек.
Во-вторых, я помню, что тебе
никто ничего не должен, и ты
никому ничего не должна. Если
тебе кажется, что ты заслужи-
ваешь лучшего отношения,
будь притягателен, интересен,
развит, достоин, и люди захотят
дать тебе большее. Нет смысла
требовать что-либо. В-третьих,
в атрофированном чувстве
зависти. Я рада, когда близкие
достигают успеха. И послед- >>>



Женщина – это удивительно выносливое, трудоспособное существо, но негативные эмоции нам важно с кем-то разделять, такова наша природа.

нее – это способность самоустраиваться, когда друзья двигаются вверх. Это важно.

ТАТЬЯНА: Почему??? Разве не показатель дружбы, что друг всегда должен быть рядом?

НАДЕЖДА: Не показатель (улы-

бается). У каждого успешного человека должна присутствовать шкала приоритетов. На первом месте это «Я» (здоровье, самочувствие, гармония, внешний вид). На втором – это руководитель или деловой партнер, так как чтобы обеспечить благополучное «Я» и благополучие своей семьи необходимы ресурсы. Третье место – личный партнер. Безусловно, идеально, когда мужчина – ключевой добытчик! Тогда ему достается почётное второе место! Следующее – это наши родители, затем наши дети, и только потом все остальные. Многие, когда прочтут эти строки, могут быть остро не согласны. Но это не моя теория. Это мнение Михаила Литвака, именитого психотерапевта. Очень рекомендую прочесть его книгу «Если

хочешь быть счастливым». В этом издании даются подробные комментарии. Но вернемся к теме дружбы. Как ты понимаешь, по мере взросления у девочки меняется эта шкала, и подруге необходимо занять свое место, так как редко у друзей совпадают события в жизни. У кого-то из нас карьера быстрее идет в гору, кто-то находит пару быстрее и так далее. В эти моменты не нужно обижаться, перетягивать одеяло на себя, надо давать возможность новому и значимому войти в жизнь



близкого человека. И если тебе не звонят какое-то время, это значит, что твой друг становится самодостаточнее и успешнее. А если ты скучаешь в одиночестве и безделии в это время, это знак того, что пришло время потрудиться и наполнить свою жизнь.

ТАТЬЯНА: Права и обязанности подруги, зоны ответственности и зоны риска?

НАДЕЖДА:

Права: говорить правду в лицо; слышать правду в ответ. В остальном у нас на столько прав, на сколько мы заслуживаем.

Обязанности: говорить правду. Быть учителем, вдохновителем, психологом, крестной

делает человека святым и не позволяет идеализировать человека, повесив на него ярлык «ДОЛЖЕН БЫТЬ ТАКОЙ, КАК Я ХОЧУ». Усвоить, что у каждого человека, как и у лекарства, есть свои противопоказания и побочные эффекты. Кто-то вызывает головную боль, тошноту, перевозбуждение, аллергическую реакцию, привыкание. Но любое побочное действие можно смягчить, простить, оговорить ради выздоровления. Ведь так? Приведу пример. У меня есть потрясающая знакомая. Человек мудрый, образованный, с добрым и открытым сердцем, готовый помочь всему миру. Но... есть побочный эффект: совершенно не умеет хранить информацию! И что теперь, не

Хорошая подруга – это заместитель мамы по критическим и интимным вопросам.

мамой детям и прочее. Хорошая подруга – это заместитель мамы по критическим и интимным вопросам!

Зона ответственности: все сферы жизни, в которые тебя впустил друг. Ответственность за каждый совет, эмоцию и действие.

Зоны риска: тщательно выбирать окружение, осознавая огромную роль подруги. Понимать, что статус «Друг» не

дружить?? Конечно, дружить, но соблюдая меры предосторожности.

Дружба – это наука, которую необходимо освоить, так как надо научиться быть другом не только постороннему человеку, но и маме, мужу и детям. Вот и спроси себя честно, освоила ли ты эту науку в полной мере? Я, например, с удовольствием ещё учусь...



.....

*Хорошо, когда есть друг...
И не надо много.
На двоих делить испуг,
Если в ночь дорога.*

*Хорошо, когда есть друг –
Радость, да и только!
Легче пережить недуг,
Их уж было сколько!*

*Хорошо, когда есть друг
Верный и открытый.
И он рядом, если вдруг
Треснуло корыто*.*

*Полон твой стакан иль пуст,
Он спасёт от жажды...
Хорошо, когда есть друг
Честный и отважный.*

*Хорошо когда твой друг –
Друг семье и дому,
И в кругу манящих рук
Не уйдёт к другому.*

*Хорошо, когда ты сам...
Другу станешь другом!
Расходясь по полюсам,
Не отпустишь руку. ©*

.....



Рубрика Шефа



ДРУЗЬЯ, ВСЕМ ПРИВЕТ!

МЕНЯ ЗОВУТ МАКСИМ
РЫБАКОВ. Я ШЕФ-ПОВАР,
ИЛИ ПРОСТО ШЕФ –
ТАК ПРИНЯТО В НАШЕМ
ПРОФСООБЩЕСТВЕ. С
ЭТОГО МОМЕНТА Я БУДУ
ВЕСТИ НЕБОЛЬШУЮ
КОЛОНКУ ЗДЕСЬ, В
ЖУРНАЛЕ «100ЛИЦА»! ЧЕМУ,
ПРИЗНАЮСЬ, ОЧЕНЬ И
ОЧЕНЬ РАД!



Если немного рассказать о себе, то родом я из Владимира, но много лет проработал в Москве шефом, потом вернулся, какое-то время занимался консультированием ресторанов и теперь работаю в Суздале шеф-поваром одного из лучших ресторанов города. Исследую и работаю преимущественно с русской кухней, хотя много лет работал с европейцами и азиатами. Пищу книги, воспитываю детей. Вот и здесь, в моей колонке, мы поговорим с вами косвенно, конечно, о русской кухне, о кухне в целом и обо всём том, что вас могло бы интересовать.

В КАЖДОМ НОВОМ НОМЕРЕ Я ПОСТАРАЮСЬ РАСКРЫТЬ ОДНУ ИЗ ТЕМ, А ЕСЛИ У ВАС ЕСТЬ КОНКРЕТНЫЙ ВОПРОС, ТО МОЖЕТЕ ЗАДАТЬ ЕГО МНЕ В СОЦСЕТЯХ, НАПРИМЕР, В ИНСТАГРАМЕ. Я ОБЯЗАТЕЛЬНО ОТВЕЧУ, А ЕСЛИ ВОПРОСОВ БУДЕТ МНОГО И ОНИ БУДУТ ИНТЕРЕСНЫМИ, ОПУБЛИКУЕМ ИХ ЗДЕСЬ!

Сегодня я хотел бы немного поговорить о православном посте. Ну, или о его современном варианте – ЗОЖ. Здоровый образ жизни – так переводят эту аббревиатуру. Аналогия, конечно, весьма условна, но если хоть как-то приблизить эти два понятия и убрать религиозный фундамент, получится весьма похожая система питания. Вообще любой пост – это аскеза духовная и физическая. Здоровый образ жизни также требует особой осознанности и усилий. Но как разобраться с тем огромным количеством различных диет, практик питания, философий и научно-медицинских рекомендаций? Как выбрать что-то такое, что подойдёт именно вам?

- *Раздельное питание?*
- *Вегетарианство?*
- *Фрукторианство?*
- *Веганство?*
- *Сыроедение?*
- *Аюрведа?*
- *Макробиотическая диета?*
- *Питание по группе крови?*

И десятки других, постоянно появляющихся...

Я в недавнем прошлом был веганом и даже сыроедом. Около 5 лет. Конечно, исключительно в исследовательских целях. Понял для себя одну простую

вещь: в ЗОЖ нужно разобраться, понять, что именно нужно от подобного образа жизни, прочесть массу компетентных авторов, исследователей, сдать множество анализов, найти мотивацию и направить силу воли. Только тогда можно рассчитывать на положительный результат. В русской же культуре, в православном мире, есть, по моему мнению, прекрасный промежуточный вариант улучшения здоровья. Как вы уже догадались – это постные дни. Великий Пост тут весьма удобен и своевременен.

Мысль, как вы понимаете, довольно проста: пока вы разбираетесь с возможными вариантами диет и практик, попробуйте следовать правилам постного стола – веками проверенной системы питания. Постепенно понимая всю сложность или наоборот, впитывая информацию и изучая её, вы придёте к правильному выводу, дающему здоровье и чистоту. В ресторанах нашего города постное меню можно найти повсеместно. Посещайте рестораны, поститесь или начните вести здоровый образ жизни, а он начинается с еды!

Пишите мне, делитесь впечатлениями!

Ну а пока небольшой рецепт по теме. >>>

БРОККОЛИ

С ПЕЧеным ЧЕСНОКОМ,
СМЕТАНОЙ

И КЕДРОВЫМ
ОРЕХОМ.



ИНГРЕДИЕНТЫ:

- Брокколи свежее – 1 шт;
- чеснок – 2 зубчика;
- масло сливочное (желательно топленое) – 1 ч./л.;
- сметана средней жирности – 1 ст./л.
- аджика острая – по вкусу;
- кедровый орех – 2 столовые ложки;
- соль \перец.

1. Брокколи очищаем от лишних листочков, немного подрезаем стебель. Разрезаем вдоль стебля на крупные 3-4 части (в зависимости от размера брокколи).

Бросаем в кипящую подсоленную воду на 30 секунд, вынимаем на сито со льдом для более быстрого охлаждения.

3. Чеснок нарезаем тонкими лепестками, медленно обжариваем на сливочном масле, добавляем аджику (не переборщите!), обжариваем эту смесь брокколи и обжариваем на гриле или открытом огне.

Выкладываем на тарелку рядом со сметаной (в которую я также добавляю аджику) и обжаренными кедровыми орехами.

По желанию можно приготовить брокколи на пару и заменить сливочное масло на оливковое.

Сметана, ее молочный жир, снимает ощущение остроты.

ПРИЯТНОГО АППЕТИТА!
И РАД ЗНАКОМСТВУ!

МИЛАН

– главная мировая столица моды

автор рубрики:
АЛЕКСАНДРА
ГУРЬЯНОВА

эксперт
по освещению
в интерьере

Instagram: @alibi33



В продолжение темы о посещении мировых выставок света. В этот раз хочу рассказать вам про Милан – главную мировую столицу моды! Весной 2019 года я побывала на, вероятно, самом глобальном событии в индустрии дизайна – на ежегодной неделе арт-открытий Salone Internazionale del Mobile! Это мероприятие оставило очень много ярких впечатлений. Каждый стенд – шедевр, где новейшие материалы и самые передовые технологии тесно переплетены с безупречным итальянским вкусом и высочайшим качеством исполнения! Здесь можно встретить итальянские семьи в четырёх поколениях, которые сами представляют свои заводы и фабрики по производству светильников, мебели, предметов декора! Меня очень впечатлила одна прекрасная пожилая синьора, которая качала в коляске своего внука и рассказывала, как более ста лет назад





эту фабрику основал её прадед. Что касается стендов со светом, то они невероятно впечатляют! Огромные экспозиции из элементов ручной работы, дутого стекла, хрусталя, металла, многие движутся, вибрируют, звучат – это невозможно передать словами, это нужно только видеть и восхищаться безграничному таланту дизайнера! Насыщенные краски, смелые формы, самые невероятные фактуры, любые стили и размеры – всё это и есть I saloni! Ощущение, что попал в будущее, где светильники предугадывают ваши желания, а свет и цвет подстраиваются под ваше настроение! А ещё здесь можно пообщаться с дизайнерами, посетить интересные мероприятия и семинары, неожиданно встретить множество знакомых, выпить апероль и получить невероятное удовольствие от каждого дня посещения! Всем очень советую не пропустить эту выставку в следующем году!





6+

СОНИК В КИНО

Sonic the Hedgehog

20 ФЕВРАЛЯ 2020

Отвязный ярко-синий ежик Соник вместе с новообретенным — человеческим — лучшим другом Томом Вачовски он знакомится со сложностями жизни на Земле и противостоит злодейскому доктору Роботнику, который хочет поглотить Соника и использовать его безграничные суперсилы для завоевания мирового господства.



12+

КАЛАШНИКОВ

20 ФЕВРАЛЯ 2020

Калашников. Все знают эту фамилию, но не все знают, какой долгий и тернистый путь прошел парень-самоучка, чтобы в 28 создать легендарное оружие АК-47, которое по сей день является символом оружейной мысли нашего времени.



ФАКЕЛ

жилой комплекс

ЖИЛОЙ КОМПЛЕКС КОМФОРТ-КЛАССА

СВОЙ СТАДИОН И ПАРК!



Разнообразие планировочных решений
1-но и 2-х комнатных квартир



Ипотека для военнослужащих. ЖК «Факел»
аккредитован в ведущих банках РФ



Подземный паркинг — ещё одна особен-
ность жилого комплекса



Каждый дом отапливается от собственной
крышной газовой котельной



Встроенный детский сад порадует детей и
их родителей, а сэкономленное на дорогу
время можно потратить на игры!



Парк и прогулочный сквер
Зеленая зона для ваших прогулок и пикников.
Большой теннисный корт - прямо во дворе!

ЖК «Факел» — идеальное место
для постоянного проживания
современной семьи!

ЖК «Факел» объединяет
комфортное жилье с развитой
инфраструктурой!

Открыты продажи 3 очереди
строительства!

(4922)

222-166, 321-544

ФАКЕЛ33.РФ

ул. Разина, 4а.
пр-т Ленина,
д. 29Б, оф. 23

Застройщик ООО Специализированный застройщик «Владавторесурс». Разрешение на стр-тво № 33RU33301000-245-2017 от 06.09.2017 г. Проектная декларация опубликована на сайте факел33.рф. Ипотека предоставляется банком ОТКРЫТИЕ генеральная лицензия № 2209 от 24.11.2014, на условиях, установленных банком. Рассрочку предоставляет ООО специализированный застройщик «Владавторесурс» на условиях Договора с покупателем. Условия уточняйте в офисах продаж. Не оферта



Здравия

КЛИНИКА СЕМЕЙНОЙ СТОМАТОЛОГИИ

НЕ ВЫБИРАЙТЕ
между ценой
и качеством!

г. Владимир,
ул. Верхняя Дуброва 36Г

тел. 22-22-07



Брекет-система
производства США

14900 Р

~~25000 Р~~



Имплантат
производство
Германия

19800 Р

~~26000 Р~~

Прием всех стоматологов бесплатный.

ИМЕЮТСЯ ПРОТИВПОКАЗАНИЯ. НЕОБХОДИМА КОНСУЛЬТАЦИЯ СПЕЦИАЛИСТА.